

健康診断の結果で「要受診」だった人、夏休み中に受診しましたか？
治療が終わり次第、必ず「受診の結果」を保健室へ提出してください。

＊特に

運動制限に関係する心電図・内科検診の結果で受診指導を受けた人で、保健室へ受診報告を行っていない人は、今後の学校行事や部活動への参加に影響が出てきます。早急に報告をしてください。

夏季休業中、学校管理下でけがをして医療機関で治療を受けた人へ



学校の管理下（登下校中、部活動中を含む）でけがをして医療機関で治療を受けた生徒には、災害給付（医療費の一部、障害見舞金等）が行われます。

下記の条件を読んで給付条件に当てはまる人は、必ず、保健室へ申し出てください。

日本スポーツ振興センター ～ 災害共済給付制度 ～

《支給の条件》

- 医療機関を受診し、医療費の支払いの総額が 5,000 円以上（保険証を使用して、医療機関の窓口で 1500 円以上支払った）の場合。

しかし・・・

- 交通事故等で、加害者があり損害賠償を受けられる場合には対象となりません。
- 歯科の自由診療、入院時の差額ベッド代など健康保険の適用にならない医療費は対象となりません。
- 故意によるもの、重大な過失によるものについては給付されないか、減額される場合があります。

生活リズムを 取り戻そう

長い夏休みが終わりました。夏休み中、大きなけがや病気をしませんでしたか？
さあ、2学期が始まりました。「夏休みモード」から「学校モード」に少しずつ切り替えていきましょう！まだまだ暑い日が続きそうなので、朝ごはんをきちんと食べて、しっかり運動をして、早めに寝て、心も体も大切にしていきましょう。

生活リズムを 学校モードに 戻そう！



朝ごはんを
ゆっくり食べる



朝は余裕を持って、
同じ時間に起きる

寝る前にスマホを見るのをやめ、
早めに寝る



救急処置の仕方 ~ How to take emergency measures. ~

応急手当の基本は RICE



安静にする



冷やす



圧迫する



心臓より高く上げる



すり傷→水道水でよく洗う



鼻血→鼻をおさえ下を向き安静にする



やけど→水道水でよく冷やす



目にごみが入った→水を入れた洗面器に顔を付けてまばたきをする

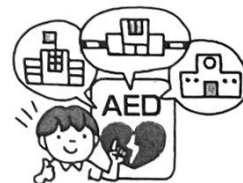
9月
September

AEDを使えばもっとたくさんの命が救えます



心肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。ただ、通報しただけで何もせずにいたのでは、救えるのは通報したうちの7%※1。待っている間に胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行い、さらにAED（心臓に電気ショックを与える医療機器）を使用すれば、50%※2まで高まります。

AEDは学校、駅、公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。AEDがある場所を覚えておいてください。そして、いざというときにはためらわずに使ってください。



※1・2：日本AED財団HP

“WBGTとは”

※ 28℃以上には注意熱中症リスク(高)

暑さ指数(WBGT(湿球黒球温度))は、熱中症を予防するために1959年にアメリカで提案された指数

WBGT値が31度以上だと

皮膚温度や気温が上がる

まだまだ暑い日が続きます

