

9月のほけんだより

令和4年度 第4号
2022.9.2(金)
加美農業高校保健室

9月の保健目標

基本的な生活リズムを整えよう



～夏休み中に病院受診はできましたか？～

健康診断後に受診のお知らせをもらっていて、すでに受診した人は、『受診報告書』を担任の先生、または保健室まで提出して下さい。(特に3年生は就職・進学の書類作成時に必要となりますので、すぐに提出をお願いします。)用紙をなくしてしまった人は、保健室で再発行しますので、申し出て下さい。

～部活動等のケガ・熱中症で受診した人へ～

夏休み中の講習・部活等での「ケガ」や、「熱中症」は場合によっては、

『スポーツ振興センター災害共済給付』申請の対象になります

(ただし、保険適用の場合に1500円以上が対象です)。

医療費助成で自己負担がない場合も適応になります。

該当する人は保健室に連絡して下さい。

なお、夏休み前のケガについても、申請をするかしないか確認していきたいと思います。保健室からも連絡しますが、自分の申請状況が分からない場合は、保健室に聞きにきて下さい。



保健室からのお知らせ





～色覚検査の希望調査を行います～

「学校保健安全法施行規則の一部改正」(平成28年4月1日より施行)により、希望者に色覚検査を実施しています。

今年度の希望調査は1年生のみ行いますが、今まで検査をしていない2・3年生も希望があれば実施します(昨年度実施した人は対象外です)。

2・3年生で希望する人は、希望調査の用紙を渡しますので、直接保健室に申し出て下さい。

♪ 正しい生活リズムを取り戻そう♪

<p>早寝早起きをしよう</p>  <p>夜更かしや朝寝坊は、体内時計のリズムを崩し、体調不良を引き起こします。</p>	<p>朝日を浴びよう</p>  <p>朝日を浴びると、脳と体が目覚めて眠気がなくなり、活動的に過ごすことができます。</p>
<p>朝食を食べよう</p>  <p>朝食をよく噛んで食べると、頭の働きが活発になります。</p>	<p>運動をしよう</p>  <p>日中に十分に体を動かすと、夜は疲れてぐっすり眠ることができます。</p>

！ 知っておこう！

応急手当+

9月9日は救急の日です。救急の日には、救急医療関係者の意識向上とともに、救急医療や救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深めることを目的として定められました。突然のけがや病気の際に重要になるのが応急手当です。万が一のことがあったときにすぐに対処できるように、応急手当の方法を確認しておきましょう。



「擦り傷」

傷口や周辺の汚れを水道水でよく洗い流します。その後、ばんそうこうなどで傷を保護します。

「やけど」

すぐに流水で冷やします。または、タオルなどの上から氷水を入れたビニール袋などで冷やします。



「鼻血」

椅子に座って軽く下を向き、鼻をつまんでおさえましょう。



「突き指」

受傷した指を、包帯などで隣の指と固定します。その上から氷のうなどで十分に冷やします。

