

# 7月のほけんだより

令和4年度 第3号  
2022.7.26(火)  
加美農業高校保健室

## 7・8月の保健目標

自主的な健康管理に努めよう

～健康診断の結果一覧を配付します！～



今年度の学校検診で病院受診の必要があった人には、受診報告書のついたお知らせを配付してあります。まだ受診していない人は、夏休み中に必ず専門医を受診し、休み明けに担任の先生、または保健室に受診報告書を提出して下さい。なくした人は、再発行するので、保健室まで申し出て下さい。

### ●歯科検診結果について

お知らせを全員に配付済みです。

むし歯は、自然に治ることはありません。高校生まで医療費の助成される市町村も増えています。特に3年生は進学・就職の前に治療が完了するよう、夏休みには治療を始めることをお勧めします。

### ●視力測定・眼科検診結果について

お知らせを全員に配付済みです。

視力の低下は、日常生活に支障をきたす事につながります。視力検査がC・D判定の人、眼科検診で所見のあった人は夏休み中に必ず眼科を受診し、休み明けに受診報告書を提出して下さい。

特に3年生は、調査書に視力が記入されます。受診報告書を基に訂正するので、必ず報告書を提出して下さい。なくした人は、再発行するので、保健室に申し出て下さい。

### ●結核検診・循環器検診・耳鼻科検診・内科検診について

異常がみられ、病院受診の必要な人には、すでに受診勧告書と受診報告書を配付してあります。受診がまだの人は、早めに専門医を受診し、夏休み明けに必ず報告して下さい。

### ●尿検査について

二次検査の結果を配布しました。何も通知のなかった人は「異常なし」です。

二次検査の結果、受診が必要な人は、できるだけ早めに受診して下さい。

検診関係のことで分からないことがあれば、保健室に問い合わせを！

### ～夏休み中のケガ等について～ 「日本スポーツ振興センター」災害共済給付制度

夏休み中の部活動や講習中でのケガ、通学中のケガについては、通常と同じように災害共済の給付が適応（医療費の助成制度を受けている場合も、医療費の点数が500点以上であれば対象。）となります。該当する場合は、保健室まで連絡して下さい。必要な書類を渡します。



# 熱中症にご注意を



## 【 熱中症の症状 】

- めまいや顔のほてり
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 体のだるさや吐き気
- 汗のかきかたがおかしい
- 体温が高い、皮膚の異常
- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 水分補給ができない



## 【 応急処置で大切な3つのポイント 】

### ① 涼しい場所へ移動する

まずはクーラーが効いた室内や車内に移動します。屋外で、そのような場所がない場合には、風通りのよい日陰に移動し安静にします。



### ② 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げる

衣服をゆるめて、体の熱を放出します。氷枕や保冷剤で両側の首筋や脇、足の付け根などを冷やします。皮膚に水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。うちわなどがいない場合はタオルや厚紙などであおいで風を起こしましょう。



### ③ 塩分や水分を補給する

できれば水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクや経口補水液などを飲ませます。嘔吐の症状が出ていたり意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。



ここが  
重要!

- 意識がはっきりしていない
- 高体温
- 自力で水分補給ができない

このような症状が見られた場合には、すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう。