

# 保健だより 7月

令和 3年度 第4号  
2021.7.21(水)加美農業高校保健室

## 7月の保健目標

自主的な健康管理に努めよう

## 夏休みは治療のチャンス



夏休み中に病気の治療をしよう！！

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

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。

### ● 尿検査の結果を配布しました。

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。



# 熱中症になった時の処置は

## 熱中症の危険信号

- 高い体温
- 赤い、熱い、乾いた皮膚（全く汗をかかない）
- ズキンズキンとする頭痛
- めまい、吐き気
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 意識の障害（呼びかけに反応がない）



### ① 涼しい場所へ移動しましょう

風通しのよい日陰や、クーラーが効いている室内等に避難させます。



### ② 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

衣服をゆるめて、体の熱を放出しましょう。氷枕や保冷剤（冷たいペットボトルや缶でも代用可能）で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。



### ③ 塩分や水分を補給しましょう

自力で飲めない時は、無理に飲ませてはいけません。



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

**ここが重要!**

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。