



げんき9月号



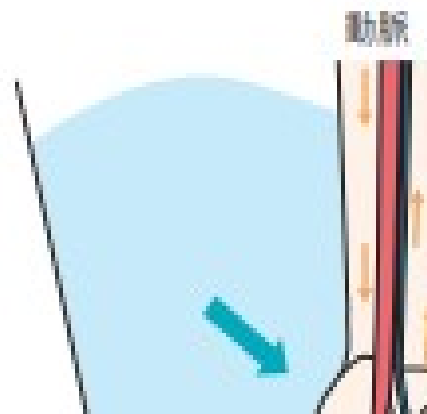
唐津工業高校保健室 2024

「手のひら前腕冷却」って知っていますか？

手のひら前腕冷却とは、「手のひら」と「前腕」を冷水につけて体の外から冷やしていく方法です。

手のひらには、動脈と静脈が直接連絡している特殊な血管が存在するので、冷却された血液が体の深部に回り体が冷却されます。

- 片手よりも両手が効果的。
- 氷や冷たいペットボトルで手のひらを冷やしてもよいが、浸水（水の中に手をいれる）の方が冷却効果が高い。



※9月というのに、今後も猛暑日が予想されています。引き続き、熱中症対策をしっかりと行いましょう！！

国立スポーツ科学センター：競技者のための暑熱対策ガイドブックより引用

暑い時こそ、湯船につかりよう！



気温の上昇や面倒だという理由で、入浴はさっとシャワーで済ませていませんか？
湯船につかる行為は、私たちの心身に良い影響を与えてくれます。湯船にゆっくりつかり心身ともにリラックスしてみませんか。

- ① 血管が広がり血行が良くなる→体のコリや痛み、疲労感も和らぐ。
- ② 水圧（およそ 500 kg）がかかる→呼吸を自然に深くさせ、手足にたまった余分な血液やリンパを押し流すのを助ける。
- ③ 浅い湯船の中でも浮力の影響を受ける→体全体や脳の緊張がゆるむ→心身のリラクゼーションに効果的。

※42℃を超える熱すぎるお湯に浸かると、交感神経を優位にさせ、心身を興奮状態にさせるため逆効果です。ご注意ください！！

令和6年
7月から

唐津市では、「子どもの医療費助成」が
高校生まで拡充されました！

●助成を受けることができる人

唐津市に住民登録があり、健康保険に加入している高校生（平成18年4月2日～平成21年4月1日生まれ）など

●高校生は助成を受けるために申請手続きが必要です！

- ①唐津市より「子ども医療費受給資格登録申請書」が自宅に郵送されています。
- ②申請手続き後、「子ども医療費受給資格書」が届きます。

●自己負担額は？

- ◆外来・薬局：1000円/月（500円/1回）
- ◆入院：1000円/月

●医療助成の対象について

- ・助成対象は、保険適用の診療のみです。
- ・交通事故や学校でのケガ（スポーツ振興センター災害給付の対象になるもの）は対象外です。

●医療助成を受けるにはどうすればいい？

- ・医療機関の窓口で「健康保険証」と「子ども医療費受給資格書」の提出が必要です。

詳細については

唐津市 HP「子どもの医療費を助成しています」を確認してください。



※この機会に、「視力低下」や「むし歯」等でまだ受診をしていない人は、
早期に受診し治療を済ませましょう！！

9月9日は「救急の日」

◆本校の「AED 設置」・「担架」の場所を知っていますか？



【保健室前の踊り場】
（担架設置有）



【体育館西側入口】
（体育教官室に担架有）

◆もしも、誰かが倒れていたら、まずは、近くの職員や大人に知らせてください。周囲に誰もいない場合はどうしますか？

下の QR コードで「救急蘇生法」の手順をチェックしましょう！！

