

保健環境部だより

2021.6.10
嬉野高校塩田校舎
保健環境部

梅雨に美しく彩りを添えてくれるあじさいは、育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。酸性の土だと青、アルカリ性だと赤色になります。今度見かけたら、ちょっと注目してみてください。



6月上旬に本年度の定期健康診断が終わりました。検診ごとに結果のお知らせを配付していますので、確認をしてください。

歯科健診では1年以上歯医者さんに行っていない人は去年の健診よりむし歯が増えていました。

歯医者さんはいまや治療のためだけでなく、健康な歯を保つために行くところです。年に1度は定期健診を受けることをお勧めします。

保健主事 山崎先生のコーナー

熱中症ご注意!!

熱中症の起こりやすい4つの条件

① 高温 ② 多湿 ③ 無風 ④ 直射日光

- ・のどが渇いてからでは遅すぎます。運動前にコップ1杯の水分補給をしましょう。
 - ・軽い運動からはじめ、30分に1回は休憩をとり、水分補給をしましょう。多量の汗をかいた時は、塩分を含む、スポーツドリンク等を飲みましょう。
 - ・運動時の服装は、吸湿性、通気性の良いものを。
 - ・睡眠は十分にとり、下痢、発熱、疲労感の強い時など体調の悪い時はきつい練習はひかえましょう。
- 《学校管理下における熱中症の死亡事件件数》

こんな時に注意!!

- ・気温25℃以上（30℃以上は特に注意）
- ・湿度60%以上
- ・風が弱い、風通しが悪い、無風
- ・睡眠不足
- ・練習の初日と最終日



スポーツ振興センターの申請は自分で申し出てください。

校内・または通学途中でけがをした時は「スポーツ振興センター災害共済給付」を受けることができます。

給付を受けるには・・・

- ① 保健室に申請し、「医療等の状況」の用紙を受け取る
- ② 受診した医療機関で用紙に記入してもらう
- ③ 保健室に用紙を提出する
健康保険が適用される受診で、窓口で1,500円以上（目安）支払った医療が対象です。（※整骨院、歯科医院での受診も含）

※手続きから給付までおよそ3~4か月ほどかかります。

※申請できるかどうか迷った時は、保健室に相談してください。

