

保健環境部だより

2023.7.11
嬉野高校塩田校舎
保健環境部



4月からいろいろな検診が行われていましたが、6月に全部の検診が終わりました。各検診において、異常なし、詳しい検査が必要、治療が必要などお知らせを配付しています。

検査や治療が必要とされた人は早めの受診をお勧めします。特におし歯は自然に治ることはありませんので、痛くなる前に受診してください。

熱中症を予防する！ 効果的な水分の補給について

●少量ずつこまめに摂ろう



吸収率をよくするために水分は少量ずつこまめに補給しましょう。補給する水分の量は、かいた汗の量を目安に。

●塩分も摂ろう



汗をたくさんかくと、体に必要な塩分が汗と一緒に外に出てしまいます。塩分を含むスポーツ飲料などを補給しましょう。

●炭酸飲料は向きません



炭酸飲料は、炭酸によって満腹感を覚えてしまい補給する水分の量が不足して、脱水になりやすいです。

保健主事

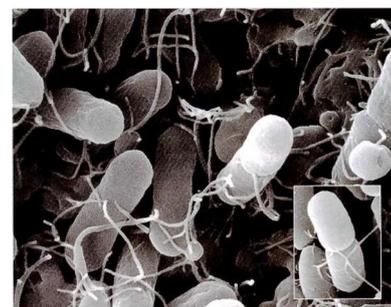
山崎先生のコーナー

「O-157」ってなに？

人に腸炎起病性をもつ大腸菌で、食中毒を発生させ、年間を通じて発生している菌。

「O-157」ってどういう意味？

大腸菌は、「O抗原」と呼ばれる菌の成分によりさらに細かく分類されており、「O-157」とはO抗原の157番目という意味です。(現在約173に分類されています。)



引用：

https://www.brh.co.jp/publication/journal/03/1/ss_2

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む)

・数か月かかる場合は、療養月ごとに書類が必要です。

・受診した翌月から2年間請求を行われなかった場合、給付が受けられなくなります。

※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。