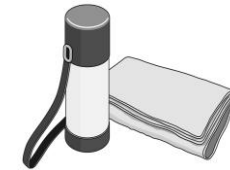


保健だより 5

広島県立三原東高等学校 保健室 平成30年5月25日



中間考査も終わりました。一年生は初めての試験でしたがどうだったでしょうか？
そろそろ学校にも慣れてきましたか？6月には文化祭があります。各クラス対抗の合唱コンクールを楽しみにしています。

熱中症！今こそ対策を

【朝日新聞 平成30年5月18日（木）より抜粋】

歯科検診の結果を返却しました

歯科検診の結果は全員に返却しました。
各結果に沿って、病院受診や自己ケアをしてください。
3年生は「学校」で歯科検診をするのは、もしかすると最後になるかもしれません。今後は自分でしっかりケアをして、自分の歯で長い人生の食を楽しむことができるように歯を大事にしていきましょう。
保護者の方にも必ず見せてください。



視力検査の結果を返却しました

視力検査の結果を返却しました。(CとDの結果の人)
黒板の字が見えにくいようだと言った授業の理解も思うようになりません。
既に眼科医から指導がある場合は受診の必要はありません。
視力検査の結果、CやDの人は3割以上いました。メガネの度が合っていない場合や、裸眼視力が悪いがそのままにしている人は保護者と相談の上、眼科で相談をしてみてください。



お知らせ

スクールカウンセラー相談日



興味関心のある人は是非参加をしてみてください。クラス掲示してあります。

次回の相談日は6月1日（金）と22日（金）です。予約制になっていますので、相談がある場合は、担任の先生か保健室へ連絡をしてください。

熱中症に注意!!

2017年の東京の平均気温と救急搬送数 消防庁などの資料から

平均気温	救急搬送
5月: 20.0度	212人
6月: 22.0度	232人
7月: 27.3度	1734人
8月: 26.4度	1045人
9月: 22.8度	122人

熱中症の応急処置は「FIRST」

- F** fluid 水分補給
- I** ce 冷やす
- R** est 休む
- S** ign 様子を見る
- T** reatment 治療

熱中症の主な症状と重症度

- 1度 応急処置
めまい、立ちくらみ
- 2度 医療機関へ
頭痛、倦怠感
- 3度 入院
意識障害、けいれん

対応は「FIRST」

重症化して体温が高い状態が続くと脳にダメージが生じ、障害が残る場合もある。話しかけてもいつもより反応が遅い、口数が少ないなどは熱中症の兆候かもしれない。
重症化を防ぐには、首やわきの下を冷やすとよい。江東病院の三浦先生は「緊急時にはペットボトルや缶入りの冷たい飲料で冷やしてもいい」と話す。そもそも熱中症は予防できる病気。睡眠、食事などの自己管理とこまめな水分補給等を心がけて過ごしましょう。



スポーツ振興センターって知ってるかな？

学校でけがをして病院に行ったら、保健室まで教えて!!

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度とは、学校管理下において災害にあった場合に、保護者に医療費や見舞金などが支払われる制度です。この『学校管理下』には、授業や部活動のほか休憩時間や登下校中も含まれます。医療費の請求に際しては、治療を受けた病院で『医療等の状況』について記入してもらい、それを学校に提出してもらいます。なお、初診から治癒するまでの医療費総額の自己負担が1500円以上のものが対象です。

