



能登川高校 保健室発行 R6年5月

\*「保健便り」は心身の健康の保持増進を目的として発行しています。

\*保護者の方にも読んでいただきましょう。

\*本校HPにも掲載しています。

運動部員必見！

## 急に暑くなる日があります。熱中症に注意！

暑さに慣れていないこの時期に熱中症を起こす人がいます。水分補給・休息をこまめにとりましょう。また、日頃から睡眠や食事に気をつけて熱中症を予防しましょう。

- 水分補給は喉が渇く前に！
- 休養時に手足・体全体を水霧吹き等で冷やすと体温が下がる。
- 体調の悪い時は、要注意！

### 暑熱順化

は今のうち！



#### 暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



# 「女性のつながりサポート事業」について

滋賀県の女性支援事業の一環として、必要な人に生理用品の提供を行います。北棟1階トイレに設置しています。（職員室の各年次・保健室・図書館司書室にもあります。）

また、貼り紙には生活の困難不安を解消するための相談窓口の紹介があります。



## 学校生活の中でケガをしたら、**災害給付金**を受け取れます

授業中・部活動中・休憩時間・放課後・登下校中・部活の対外試合などの学校生活の中でケガをして病院を受診された場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができます。対象になるケガをされたときは、担任、部活顧問、または養護教諭にお問い合わせください。



総医療費が5,000円（自己負担3割の場合、窓口支払いが1,500円）以上が対象です。

\*2年以内に申請しないと請求ができなくなります。

\*初回受診時より10年間の申請が可能です。

### **A** (視力1.0以上)

毎日の勉強や運動に十分な視力です

### **B** (視力0.7~0.9)

毎日の生活にそれほど困ることはありませんが、近視・遠視・乱視などの可能性があります。念のため、専門医を受診しましょう

### **C** (視力0.3~0.6)

専門医で近視・遠視・乱視などの検査をする必要があります



### **D** (視力0.2以下)

メガネかコンタクトレンズで、近視・遠視・乱視を調整する必要があります。専門医を受診しましょう



## 視力検査

ABCDって、なに？

『受診のおすすめ』の用紙をもらった人は、なるべく早く受診して、学校生活に影響が出ないようにしましょう。

メガネをかけている人、コンタクトレンズを使用している人も、定期的に検査をしましょう。