

ほけんだよりでは、健康に関する様々な情報を提供しています。

高校生はやる事が多くて忙しい。でも、ちょっと立ち止まって自分をねぎらい、心身の健康と向き合うことも大切です。ほけんだよりを読むことで、そんな時間を持ってもらえたらと思います。

熱中症対策強化 !!

～予防意識を高め“熱中症ゼロ”へ!～

感染症等とは異なり、熱中症は自己管理で必ず防げます!

「無理をして体調を崩す」＝「頑張った」ではありません。高校生のみなさんには、自分で意識して熱中症を防ぐ自己管理能力があります。

以下のチェック項目を参考に、暑さに負けない体作りを徹底しましょう。

熱中症予防チェック!

※すべてに^{チェック}☑がつきますか?

毎朝、朝食を摂っていますか? **必須!**

睡眠は十分にとっていますか?(7~8時間) **必須!**

※例年睡眠不足の人が体調不良になっています

喉が渇く前に、意識してこまめな水分補給ができていますか?

汗をかいたら塩分をほどよく摂取していますか?(スポーツ飲料水、塩分タブレット等)

屋外活動のときは帽子を被っていますか?

汗の始末をしっかり行い、日陰で休むなど、体に熱がこもらないようにしていますか?



その他にも…

◆ 水分補給のため【大きな水筒】や、【中身を凍らせた予備のペットボトル】などを持ってきましょう! 学校には冷水機があるので、塩分の準備をすれば困りません。

◆ 濡れタオルで身体を拭きましょう! 皮膚の水分が蒸発することで、体の熱を逃がします。

本校の **AED** は **事務室前**

に設置してあります。
場所を確認しましょう。

**緊急時は、みなさんの
協力が必要です!!**



学校の管理下(登下校中・授業中・部活動中など)で怪我をして受診した場合は、【日本スポーツ振興センター】の災害共済給付の対象となります。

請求可能期間は、怪我をした日から2年間です。

詳細は保健室へお問い合わせください。





みなさんは、ひとりで病院受診をしたことがありますか？

島だち後、受診が必要になった時「予約をしたことがない…」「何を準備すればいいかわからない…」と不安にならないように、できる範囲でかまわないので、自分で受診する練習をしてみましょう。

特に健康診断後の治療勧告書を受け取った人は、積極的に取り組んでみてくださいね。

ステップ1 予約する

- まず予約が必要か確認する
受診できる日をメモしておく
- 名前、受診の目的を伝える
※初めての時は「初診です」と伝える
- 受付の方とやりとりし、受診日を決める
- 受診日と時間、その他必要なものは必ずメモしておく

ステップ3 受診する

- 受付で受診の目的を伝え、マイナ保険証、受給者証、お薬手帳を渡す
- 待合室で待機(問診票の記入)
- 名前を呼ばれたら診察室へ
症状メモをもとに、「いつから」「どこが」「どのように」の流れで症状を伝える

ステップ2 準備するもの

必須

- マイナ保険証 or 資格確認書
- こども医療費助成金受給者証
- 現金(3,000円～5,000円程度)

持っている人、必要な人

- お薬手帳
- 学校から配付された治療勧告書
- 伝えたい症状をまとめたメモ

ステップ4 会計を済ませる(調剤薬局へ行く)

- 診察後は待合室で待つ、名前を呼ばれたら会計
「診療明細書」「領収書」を受け取る
※与論町は保険内診療なら高校生まで負担なし

「処方箋(薬の引換券)」を受け取ったら

- 調剤薬局へ行き「マイナ保険証」「処方箋」「お薬手帳」を渡し、待合室で待つ
- 名前を呼ばれたら薬を受け取り、会計の流れ



保護者のみなさまへ

出席停止となる感染症に罹患した場合、学校指定の用紙を提出していただいておりますが、医療機関により支払いが発生する場合があります。

各ご家庭の負担にならないよう、検査結果や薬の説明書でもかまいませんのでご提出ください。ご面倒をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

