



いつもより少し短い夏休みが終わり、新学期が始まりました。

夏バテはしていませんか？生活リズムは乱れていませんか？まだまだ
コロナ対策と熱中症対策が続きます。規則正しい生活を心がけましょう。



スポーツ振興センターについて

登下校中や部活動など「学校の管理下」で起きたけがで病院を受診した場合、スポーツ振興センター災害共済給付の対象になります。申請をすると受診の際の自己負担額＋お見舞い金が給付される制度です。ただし、3割の自己負担額が1500円未満の場合や交通事故等で加害者がいる場合など、一部対象外になることもあります。

夏休み中にけがや事故等で病院を受診した人は、早めに保健室に申し出てください。申請に必要な用紙をお渡しします。夏休み以前のけがも申請できるので、わからないことがあれば、保健室まで相談に来てください。

9月9日は「救急の日」

だぼくやねんざの救急処置



レスト
Rest



いた痛いとこを動かさな
いように安静にする。

アイシング
Icing



いた痛いとこを冷やす。

コンプレッション
Compression



いた痛いとこをテーピング
などで軽く圧迫する。

エレベーション
Elevation



ケガしたところを
心臓よりも高く保つ。

☆☆☆ こんな時は迷わず救急車を呼びましょう ☆☆☆

- ①意識がない
- ②けいれんが止まらない
- ③激しい頭痛・胸痛・腹痛
- ④大量に出血している
- ⑤判断に迷う

こんなことを聞かれます！

- 1 「火事」ですか？「救急」ですか？
- 2 住所はどこですか？
- 3 どうしましたか？
- 4 おいくつの方ですか？
- 5 あなたの名前と連絡先を教えてください。

シミュレーションしておこう！



各種検診がはじまります

日付	時間	行事	対象学年	備考
9月2日(水)	13:35～	眼科検診	3年生	
9月3日(木)	朝提出	尿検査②	全学年	未提出者・再検査者
9月9日(水)	14:00～	胸部X線撮影	1年生	無地のTシャツ（体育着TシャツでOK）
9月10日(木)	8:55～	心臓検診	1年生	女子はブラウス、男子はYシャツかTシャツ
9月15日(火)	1時間目	身体測定	1年生	
9月17日(木)	8:55～	歯科検診	3年生	歯を磨いてくる
9月23日(水)	13:35～	眼科検診	2年生	
9月25日(金)	朝提出	尿検査予備日	全学年	
9月30日(水)	14:00～	耳鼻科検診	抽出者	予診票による抽出
10月1日(木)	8:55～	歯科検診	2年生	歯を磨いてくる
10月15日(木)	8:55～	歯科検診	1年生	歯を磨いてくる
10月21日(水)	13:35～	眼科検診	1年生	
10月22日(木)	13:35～	内科検診	2年生	
10月27日(火)	2・3時間目	聴力検査	3年生	
	5・6時間目	聴力検査	1年生	
11月11日(水)	8:55～	内科検診	1・3年生	
11月9日(月)	9:30～11:30	予備検診（心臓・貧血）	未受験者	会場：高崎東高
11月10日(火)	9:30～11:30	予備検診（心臓・貧血）	未受験者	会場：高工

* 詳細な時間や、服装の注意点などは、後日クラスに配布する資料を確認してください。

* 実施について、心配なことや、配慮が必要なことがある人は、事前に保健室にご相談ください。

お世話になる学校医の先生方

- ☆内科 じゅん内科：安部 純 先生
井草病院：井草 秀樹 先生
- ☆歯科 相馬歯科医院：相馬 豊 先生
- ☆眼科 高山眼科：上原 博 先生
- ☆耳鼻科 宮下耳鼻科：宮下 元明 先生
- ☆薬剤師 野口 智樹 先生

心の夏バテしていませんか？

勉強のこと、友人関係のこと、部活のこと、、、学校の中に不安がある人は、休み明け気持ちが落ち込むかもしれませんね。吐き出すと少し気が楽になることもあります。何かあったら、いつでも保健室に相談に来てくださいね。スクールカウンセラーの先生に相談することもできます。担任の先生や保健室に声をかけてください。