



夏休みが終わって新学期が始まりました。皆さんはどんな夏を過ごしましたか？
夏バテしていたり、夜更かしのくせが抜けなかったりする人はいませんか？
ご飯をしっかり食べ、夜は早めに寝て、学校の生活リズムを取り戻しましょう。
また、まだまだ暑い日が続きます。こまめに水分・塩分をとる、運動する時はしっかり休憩をとるなどの熱中症対策も引き続き行いましょう。

夏休みに受診した人は、用紙を提出してください

健康診断の結果、受診が必要な生徒には「受診のおすすめ」を配布しました。

受診が済んだ人は、医療機関に結果を記入してもらった「受診のおすすめ」を保健室または担任の先生に提出してください。

まだ受診をしていない人は、早めに病院へ行きましょう。



夏休み中のケガも「スポーツ振興センター」の対象です

◆スポーツ振興センターとは？

学校でのケガで医療機関を受診した時、かかった医療費＋お見舞い金がもらえる制度です。

高工の生徒は4月に全員加入してもらっているため、全校生徒が対象です。

◆どんなケガでもいいの？

「学校の管理下」で起きたもので、なおかつ「医療点数 500 点以上」のケガが対象です。

学校の管理下とは、授業・補習・部活動・実習・合宿・登下校など学校に関わる活動のことです。

医療点数 500 点以上とは、保険診療における医療費総額が 5000 円以上（自己負担額＝窓口で支払う額が 1500 円以上）の時です。

なお、交通事故で加害者がいる時など、一部対象外の場合もあります。

◆どうしたらもらえる？

申請が必要なので、ケガをして病院にかかった人は保健室に書類をもらいに来てください。

家で記入するものと、医療機関に記入してもらったものがあります。記入が済んだら保健室に提出してください。

県やセンターの審査を経て、不備がなければ約 2 ヶ月後に振り込まれます。

夏休みにケガをして医療機関を受診した人は、対象となる可能性がある
ので書類をもらいに来てください。
わからないことがあったら、遠慮なく保健室に相談してくださいね。



もうすぐ球技大会！



9月25・26日は球技大会です。楽しむことはもちろんですが、ケガには十分注意しましょう！

ケガをしてしまったら、無理をせず運動を中止して保健室に来てください。また、以下の **RICE 処置** はケガの手当の基本です。自分でも出来るように覚えておきましょう。

だぼくやねんざの救急処置

きゅうきゅうしよち

RICE

レスト
Rest



いた
痛いとこを動かさな
あんせい
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
かる あつぱく
などで軽く圧迫する。

エレベーション
Elevation



けがしたところを
しんぞう たか たも
心臓よりも高く保つ。

他にも、鼻血やつき指といったケガも起きやすいので、手当の仕方を頭に入れておきましょう。

鼻血

座った状態で鼻を強くつまむ。
10分くらいつまむと血は止まる。
※上を向いたり、あおむけに寝たりしないこと。血を飲み込んでしまうことがある。



つき指

基本は「RICE 処置」。よく冷やした後、固定して安静にする。
※痛みや腫れが強い時は、骨折のおそれがあるので病院でみてもらいましょう。



処置も大切ですが、一番大切なのは「**予防**」です。

- ① ルールを守って公正に競技をしましょう。
- ② 前日は早めに寝て、当日は朝食をとってから来ましょう。
- ③ 競技の前は準備運動をしっかりとしましょう。

安全に、楽しく球技大会ができるよう、みんなで気をつけましょう！！

