

7月に入る前に梅雨が明けましたね。四国地方は平年よりも20日早く、今までで最も早い梅雨明けとなりました。7月以降はさらに気温が高くなり、厳しい暑さが続くことが予想されます。期末考査も終わり、肩の力を少し抜けるときですが、夏休みに向けて体調を崩さないように、それぞれの課題や目標を見付けて、計画を進めていきましょう。そして、残り少ない一学期を全力で楽しみましょう。

暑さに負けるな



体が暑さに慣れていないうちに、気温や湿度が高い中で運動や作業をすると、熱中症になりやすいです。今年の夏は特に、暑い日が長く続くことが予測されているため、少しずつ暑さに負けない体づくりをして、夏休み明けの体育祭でそれぞれが全力を出し切れるようにしましょう。

熱中症の原因は
3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります





一学期に健康診断を受けたことを覚えていますか？そのときの健診結果は自分の目できちんと確認しましたか？自分の健康状態を把握して、今だけではなく、未来の自分も心と体が元気で幸せな生活を送ることができるように、今のうちにしっかりと治療を完了させましょう。時間に余裕がある夏休みの間に、むし歯治療や視力矯正などで病院を受診して、自分の体を健康に保つ努力をしましょう。3年生は特に、医療助成制度を活用して治療ができる最後のチャンスなので、計画的に行動してくださいね。

健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK？

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス！



病院を受診したら
「受診報告書」
を保健室へ提出
してください。

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。



7.8月は「愛の血液助け合い運動」月間です♡

「愛の血液助け合い運動月間」は、毎年7月に実施される献血キャンペーンです。この運動は、厚生労働省や日本赤十字社と協力して行われ、特に若い世代を中心に、国民一人一人が献血への意識を高めることが目的とされています。

先日行われたがん教育講演会の際にも、講師の方から、多くの患者さんを助けるために献血が必要であることを教えていただきました。少子高齢化が進む中、安定的に血液を患者さんに届けるためには、特に若い世代の献血の理解と協力が不可欠です。本校でも、**1月29日(木)**に愛媛県赤十字血液センターの献血車に来ていただく予定です。生徒の皆さんはもちろん、保護者の方も時間がありましたら、献血の御協力をお願いします。

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度の活用をお願いします😊

学校管理下での災害による病院受診については、医療費助成制度を使用せず、独立行政法人日本スポーツ

振興センターの災害共済給付が優先となります。



初診から治癒するまでの医療費総額が3割負担で1,500円以上(点数が500点以上)の場合が独立行政法人日本スポーツ振興センターの対象となります。医療費総額が上記に満たさない場合は、医療費助成制度が対象となりますので、医療費助成制度を使用することができます。

申請するには医療機関や保護者等に記入していただく書類が必要になります。学校で手続きを行いますので、災害が発生した場合は早めに保健室や部活動顧問、ホームルーム担任までお知らせください。