

# 保健室だよ！

平成30年 7月 26日  
市原緑高等学校 保健室

7月に入ってから暑い日が続いています。考査も終え、ほっとしている人もいるのではないのでしょうか？  
3年生は進路実現に向けての準備、1・2年生は部活動や文化祭準備など、今年の夏も大忙し！自分の心や身体を休める時間もぜひ大事にしてくださいね。



## 平成最後の夏を乗り切るために

### 熱中症に要注意！

総務省によると、千葉県内においては7月1日～8日の間で、熱中症による救急車搬送者数(救急車で運ばれた人数)は報告されている数だけでも、**139名**だそうです！(17日現在 総務省消防庁 HP『熱中症情報』より)  
重傷化すると命に関わります。次の点に注意して、熱中症を予防しましょう！



こまめに水分・塩分補給

外での活動では帽子着用



バランスの良い食事

十分な睡眠



体調が悪くなったら、無理をしない・無理をさせない

### 休み中もできるだけ



### 規則正しい生活を

生活リズムが崩れると、熱中症などの原因になります。また、夏休みで生活リズムが大きく崩れてしまうと、始業式が近づいてから元に戻ろうと思っても大変です。夏休み中も学校があるときと同じように生活できるように心がけましょう。

決して、昼夜逆転してしまうようなことがないように…！



### 病院に行こう！

健康診断で「治療が必要」と言われたところがある人で、まだ病院に行くことができていない人は夏休みがチャンスです！

保護者の方と相談し、夏休みを上手く利用して必ず受診してください。

定期的な通院がある人はもちろん、体調面で心配なところがある人も夏休み中に病院で一度相談してみましょう。



### 災害共済給付金について

#### ～学校でおきたケガの保険～

学校で起きたケガの保険について、申請し忘れ・提出忘れはありませんか？授業中・課外活動(部活動など)・登下校中・休み時間におきたケガで、保険証を使用して1500円以上の支払いがあったものは申請できます。ケガ発生から2年以内に申請しなければ無効となってしまいますので、3年生は特に要注意です！

夏休みの夏季講習や部活動において発生したケガも対象となりますので、そのような場合も相談してくださいね。

