

梅雨が終わると、いよいよ夏本番ですね。この時期に注意してほしいのが熱中症。暑いと汗をたくさんかき、体の中の水分がどんどん外に出ていきます。「のどが渴いた」と感じた時には、体の中の水分がすでに足りなくなっている状態です。渴きを感じる前に水分をとることが大切ですが、一度に多くの水分を摂り過ぎると、腹痛などを起こすこともありますので、こまめにとることが大切です。こまめな水分補給とともに、規則正しい生活を心がけ、暑さに負けない体をつくりましょう。



◎もし学校でケガをしたときは...

学校管理下で発生した災害に対して、災害給付金が受けられます。体育や部活動、登下校等の負傷で医療機関を受診した場合は、保健室で手続きに関する必要書類をお渡ししますので、申し出てください。なお、対象となるのは健康保険の適応窓口負担が1,500円(500点)以上になるものです。ただし、受診した月から2年間請求を行わなかった場合は、時効により給付が受けられなくなります。

*手続き途中の書類がある人は早めに保健室へ提出してください。



☆今後の健康診断予定【7月】☆

◎2年生視力測定 7/17(金) LHR

◎健康相談 7/20(月)～【予定】

*対象は夏期休業中に合宿を行う部活の1年生全員および2、3年生抽出者

◎検尿【2次】 7/28(火) 7/29(水)
7/30(木)

