



令和6年8月26日
喜多方桐桜高等学校
保健室

新学期の準備はOK？

37日間あった夏休みが終わり、今日から新学期がスタートしました。今年の夏は、猛暑日が多かったのに加え、地震や台風や雷雨などが全国各地で発生し、例年より自然災害に悩まされた夏のように感じます。

1学期の終業式に、生徒指導部長から「自分の心との約束をする」という話がありましたね。生徒のみなさんは、どんな約束を自分と交わし夏休みを過ごしたでしょうか。2学期は学校全体が忙しくなる時期です。各々決めた心の約束を忘れずに、2学期も元気よくすごしてほしいと思います。

1学期・夏休み中のけがについて

学校の授業中や部活中、登下校で起きたけがについては、日本スポーツ振興センターの対象となり、医療費が支給されます。心当たりのある生徒は、手続きに必要な書類がありますので、保健室へ報告してください。また、手元にある生徒は早めに提出してください。ご不明な点等があった場合は、保健室へお声かけください。

◇対象◇

- ・医療費が5,000円(保険利用時1,500円)以上のもの
- ※福島県では、子どもの医療費助成により医療費が無料のため支払わないケースがほとんどですが、その場合でも1割、医療費が支給されます。

けがだけが
申請対象ではない!?

実は、けがだけが日本スポーツ振興センターの給付対象になるわけではありません。熱中症による病院受診も対象となります。特に夏休み中は猛暑日が多かったです。部活動などで体調を崩し受診したら「熱中症です。」と診断を受けた生徒は、保健室へ報告をお願いします。



治療勧告書の 提出は保健室まで

治療勧告書が手元にある生徒のみなさん、治療はお済でしょうか？

夏休み中に受診をした生徒は、治療勧告書を保健室まで提出するようにしてください。

“治療勧告書の紛失”や、“受診したけど病院へ書類を持っていくのを忘れた”等の場合でも、受診した旨を保健室へ報告するようお願いいたします。

特に就職を希望している3年生は、視力検査による治療勧告書を忘れずに提出するようにしてください。





夏バテ にバイバイ!

暑くなってから、こんな状態になっていませんか。

- 眠れない
- 体がだるい、やる気が出ない
- 頭が痛い
- 食欲がない

これはどれも
夏バテの症状。

原因は
こんな
生活です

夜ふかし

睡眠不足になると、
疲れがとれなくなります

冷えすぎた部屋

外と室内の温度差が大きかったり、
寒い部屋に長くいたりすると、体
温調節がうまくできません

冷たいものばかり食べる

アイスやかき氷など冷たいものばかりとると、お腹が冷えすぎて胃腸の調子が悪くなります

部屋にこもりすぎる

運動をしないと汗をかく機会が減って、体温調節がうまくできなくなります

夏バテを
やっつけよう!

睡眠をきっちり取る

眠ると疲れがとれます。タイマーを設定するなどエアコンを上手に使ってたっぷりと寝ましょう。

エアコンの温度を下げ過ぎない

室温が28℃位になるように温度を設定しましょう。電車など自分で設定できない時は、上着を着たり、風が直接当たらないようにしたり工夫しましょう。

ごはんをしっかり食べる

毎日3食、できるだけ同じ時間に食べましょう。特に朝ごはんは1日のエネルギーになるので忘れずに。食欲がない時は、食欲増進効果のある、スパイスを使った辛い物や梅干しなどのすっぱい物を食べましょう。

適度な運動をする

体は汗をかくことで体温調節をしています。朝や夕方など涼しい時間にウォーキングや、涼しい室内で軽い体操など、適度な運動をしましょう。運動する時は水分補給も忘れずに。

夏バテは体が暑さに対応できなくて、いろいろな不調が起こった状態です。

でも予防は、日常生活でできることばかり。すぐに取り組めることから始めて、夏を元気に過ごしましょう。

8、9月のスクールカウンセラー来校日

一人で“悩まないで”



☆日程☆

8月30日(金)

9月3日(火)、9月13日(金)

9月20日(金)、9月27日(金)

時間帯

12:30~16:30の間

☆注意事項☆

- ・予約時間は約1時間程度です。対象者は、生徒・保護者・教職員です。
- ・予約は先着順です。ご希望の方は担任または保健室までご連絡ください。

女子生徒の
みなさんへ

子宮頸がんワクチン(HPVワクチン)のお知らせ

子宮頸がんとは、性的接触により、HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が原因で起こる病気であり、若い年齢層で発症する割合が比較的高いがんです。日本でも毎年、約1.1万人の女性が子宮頸がんにかかり、妊娠ができなくなってしまう方や亡くなってしまう方もいます。子宮頸がんを苦しまないために、予防できることは予防しておきましょう。

- 対象者: ①誕生日が1997年4月2日~2008年4月1日生まれの人
②過去にHPVワクチンの接種を合計3回受けていない人

母子手帳を確認の上、予防接種の希望または悩んでいる方は、自分が住んでいる市町村やかかりつけ医に相談してみてください。