

ほけんだより

Welina.



宮城県仙台向山高等学校
平成 28 年 7 月 20 日発行

意味 : ハワイ語で「親愛なる、愛を込めて」と言う言葉。身体と心の健康を願い、愛を込めて…

<<有意義な夏休みを!>>

体育祭が無事終わり、もうすぐ夏休みが始まります。普段より時間に余裕ができる時です。有意義にすごしましょう。

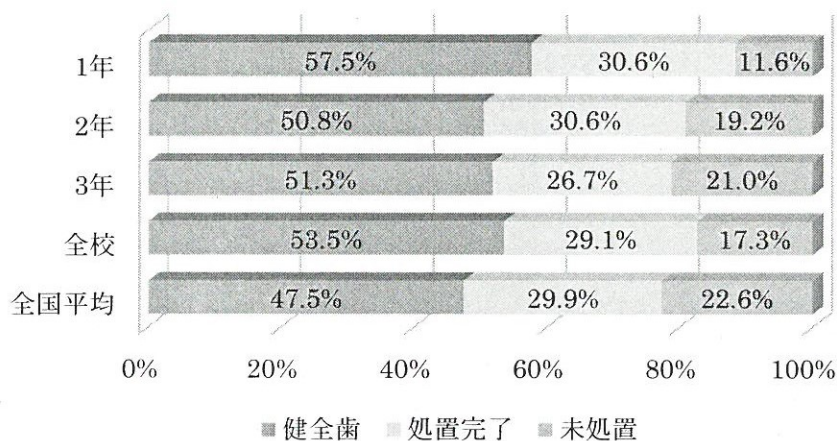
定期健康診断はすべて終了しました

今年度の健康診断は6月22日の眼科検診で、全て終了しました。ご協力ありがとうございました。6月下旬に、今回の健康診断全ての結果のお知らせが担任の先生から配布されました。健診結果一覧表の他に用紙が一緒に配られた人は、健康診断の結果、再検査や治療が必要な人です。すでに受診して、保健室に報告に来た人もいます。まだ受診できていない人は、夏休み中に通院しましょう。

8月22日までに受診し、報告書を保健室に提出し



< 今年度の歯科検診結果 >



本校のむし歯のある生徒の割合は、全国平均より低く、特に1年生は全国平均の約1/2、と少なく、さらに57.5%の生徒が健全歯（むし歯が1本もなく、治療を1回もしたことがない）です。これからも油断せず、しっかり歯磨きをしましょう。また、むし歯が見つかった人はなるべく早く歯科医に受診しましょう。

① 暑さに慣れていないときは要注意

部活を始めたばかりの1年生
休み明け
合宿の初日



運動量を増やす

② 体調が悪いときは部活を休む

熱っぽい
食欲がない
お腹の調子が悪い



熱中症

部活時にみんなで注意したい4つのこと

熱中症 予防と対応の基本

予防には

- こまめな水分補給
- 無理をしない



なってしまったら

- 服をゆるめて日陰で休む
- 氷で首・わきの下・太もものつけ根を冷やす
- 経口補水液で水分補給



③ こんな様子をみつけたら声がけをする

会話が
笑顔が
反応が鈍い



大丈夫?ではなく
どうしたの?と声がけを

④ 病院へ行ったほうがよいのは



呼んでも反応しないか、返事がおかしい
意識はあってもからだ動かない
水が飲めない

<<< 清涼飲料は水代わりに飲まないで >>>

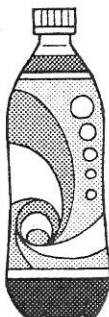


糖分をたくさん含んでいる清涼飲料



清涼飲料に入っている糖分を砂糖で表すと...

炭酸飲料



500mL
あたり
約55g
の糖分

スポーツ飲料



500mL
あたり
約30g
の糖分

果実飲料



500mL
あたり
約55g
の糖分

低カロリー飲料



500mL
あたり
約29g
の糖分

<日本スポーツ振興センターの申請について>

部活動や授業中、登下校中などにけがをして医療機関を受診したら、後日医療費を請求することができます。(保険証を使って1500円以上支払った場合)

医療機関を受診した時は、担任、部活動の顧問の先生に報告してから、保健室に来てください。申請に必要な書類を渡します。また、現在、書類をもっている人は記入してもらったら早めに保健室に提出してください。