

ほけんだより9月

平成30年9月
愛宕台中学校
保健室

9月保健目標:運動時のけがを防止しよう

夏休み中は元気に過ごせましたか?今年の夏は、最高気温が35℃を越える猛暑日が続きました。9月に入っても熱中症はまだまだ油断できません!夜遅くまでスマホやゲームをしていて寝不足という人はいませんか?睡眠不足は熱中症の大敵です。

2学期は、新人戦・体育祭・合唱コンクールなど学校行事もたくさんあります。体調万全でのぞめるように、まずは生活リズムを学校モードに戻しましょう。

夏の疲れは今のうちに解消を



お知らせ・お願い

※夏休み中に眼科や歯科、その他病院へ行った人へ

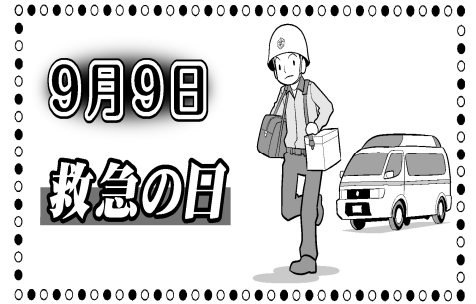
学校健康診断の結果、夏休み中に治療や受診をした場合は、治療票を(学校生活管理指導表などに記入してもらった場合は合わせて)担任へ提出してください。医療機関で治療票を書いてもらうのを忘れてしまった・書いてもらえなかったなどの場合は、保護者の方がその旨を記入して、学校へ提出していただければ結構です。養護教諭までご相談ください。

※夏休み中に部活動などでケガをして病院へ行った人へ

夏休み中に学校管理下(部活動中や登下校中など)でケガをして病院や整骨院へ通った場合も「日本スポーツ振興センター」より治療費・薬剤費等が給付されます。保健室へ用紙を取りにきてください。

日本スポーツ振興センター「災害給付金」について \けがの手続きお済みですか?/

- ◎ 医療費の給付は、書類を学校に提出してから3~4ヶ月後になります。
- ◎ まれに審査が通らず、給付の対象外になってしまうケースもあるので、給付が済むまでは領収書を自宅で保管しておいてください。日本スポーツ振興センターで申請できない場合は、市の子ども医療費助成制度などの公的補助をご利用ください。
- ◎ 保険診療で窓口支払額が約1500円(医療点数500点)以上が対象です。初診から治療までの総額が1500円以上ですので、例えば1回目1200円、2回目400円で治療となった場合も対象になります。



もし、目の前で突然心停止を起こして倒れてしまったら？

「ASUKA モデル」を知っていますか？

2011年9月、さいたま市の小学校で6年生が駅伝の課外練習中に倒れ、死亡するという事故がありました。この事故の反省をふまえ、さいたま市教育委員会のご遺族と共に、「体育活動時等における事故対応テキスト：ASUKA モデル」を作成しました。この事故は、決して他人事ではなく、どこでも起こりうることです。

ASUKA モデルの作成に尽力した方より、「第一発見者は応援を呼び」「まずは心臓を押す」「AEDを使用する」ことが大切と教えていただきました。学校では、第一発見者がみなさん（生徒）の可能性も高いです。その場合はすぐに近くの先生に知らせてください。自分にできることは何か、いざという時のために考えておくことが大切です。



かづかわ とおる
スクールカウンセラー 一川 亨 先生

今月の来校予定日は **9月4日(火)、18日(火)**です。

※相談を希望する方は、学校（71-9029）または保健室携帯（080-1001-5220）まで