



保健だより 9月



下館一高・附属中
保健室 R5. 9月

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日もありますね。また、日によって気温の差が激しく体調を崩しやすい時期ですので、体調管理をしっかりしましょう。疲れた体を休めるため、夜更かしせず早めに就寝するようにして、学校生活で力を発揮できるといいですね。これからのみなさんのがんばりが楽しみです！！

9月9日は救急の日

誰でも使えます！



どこにあるのか チェックしておいてね。

下館一高のAEDは職員室前、体育教官室、保健室の3か所にあります。学校以外の施設でもお店や駅や運動場などほぼAEDが設置されています。事故や災害、病気等はいつどこで起こるか分かりません。倒れている人がいたら、119番通報とともにAEDを準備する行動がとれる人になってほしいと思います。

携帯電話で 要請したときは

携帯電話やスマホが普及し、いざというときの救急車要請に使うことも多いでしょう。では、その際の注意点は？

- ・携帯電話からかけていることを伝える
- ・転送のための空白があっても、通話を切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなるので、現場を離れない
- ・途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・通話終了後もしばらく電源を切らない

「過去の病気」ではない感染症 **結核** 9月24日～30日は結核予防週間です

結核と聞くとむかし流行した病気？と思う人もいるかもしれませんが、現在でも日本で年間15,000人以上の患者が報告されています。結核は医師の指示に従って服薬を続ければ治る病気です。咳が続くなどの気になる症状ある場合は念のために検査を受けましょう。

医療機関受診報告書について

健康診断の結果から「受診のおすすめ」のお便りをもらった人は、夏休み中に医療機関を受診することができましたか？ 受診が済んだ人は報告書の提出をお願いします。まだの人は早い機会に受診し、報告をお願いします。

学校管理下で起こった怪我等はマル福を使わずに受診してください

日本スポーツ振興センター災害給付制度と公費負担医療制度（マル福）の併用はできません。部活動等の怪我で医療機関を受診する際は、健康保険証だけを提示し、マル福を使用せずに受診してください。マル福の使用についてご不明な点は、居住する自治体にお問い合わせください。