

保健だより 9月

豊能町立吉川中学校保健室

まだまだ、日中は暑い日が続いていますが、朝・夕は心地よい涼しい風がふいています。

夏の生活習慣がまだ続いている人は……

原因はこんなことかな？

- ・夏の暑さで疲れがたまっている
- ・真夏日と冷えこむ日の気温差に体がついていけない
- ・薄着でいたり、冷たい物をたべすぎたり、夏の生活習慣が続いている

症状

- ・なんとなく体がだるい
- ・だるくてやる気がおきない
- ・おなかの調子が悪い



回復させるには

○衣服の調節をしよう

朝と夕方は、気温が下がっています。気温差5℃で衣服1枚分だそうです

○食事を3食とり、冷たい物の食べ過ぎを控えましょう。

○お風呂はシャワーですませず、ゆっくり湯船につかりましょう。

救急の手当て

つきゆび

となりの指と固定して冷やします。



鼻血

鼻血は、軽く下を向いて鼻をつまんでおさえます。血は飲みこまず吐き出します

ケガで抜け落ちた歯は

歯の根の膜が無事なら、元の位置にもどせるかもしれません。牛乳か保存液の中に入れて、すぐに歯医者さんへいきましよう
(保健室に保存液があります)

やけど

水道の流水で、痛みがやわらぐまで冷やします。



過呼吸

落ち着いてゆっくり深く息をします。5秒程度かけて吐くことに集中しましょう。誰かと話をしましょう。話をしている間は息を吸わないため、過呼吸の症状はよくなります。

(紙袋を鼻と口に当てて、袋の中で呼吸するペーパーバック法を行うと、低酸素になることがありますので、しないでください)

日本スポーツ振興センターの災害共済給付について

学校のクラブ活動や登下校、授業中にケガをした場合や、宿泊行事中に発熱し受診した場合など、医療点数が500点以上・接骨院等で施術料金が5000円以上かかった場合申請できます。「医療等の状況」という用紙をお渡ししますので、病院や接骨院等で記入してもらってください。ケガや発熱をした日から2年を越えると申請できなくなります。

薬局で薬を調剤された場合や治療用装具を使用した場合なども請求できますのでお知らせください。治療用装具については、その制作の装具制作会社、医療器材店または医療機関の領収書の写しが必要になります。

※レンタルの松葉杖は対象外です。

※柔道整復師の指示による治療用装具やスポーツ用品店などで購入したものは対象外です。

※発熱の場合、行事が終了して帰校または帰宅後に症状が顕著に現れるケースで、行事中に風邪の前駆的症状が認められ、遅くとも翌日中に受診したものに限りです。

※入学試験（願書提出を含む）は、学校がその責任と指導体制の下に計画し、学校の教育計画に位置付けて、教師の引率監督の下に受験する場合は、学校の管理下とすることとしています。

※総合病院の初診時保険外併用療養費は、給付の対象外です。

大阪府の病院で医療証を提示して治療された場合

医療等の状況・調剤報酬明細書の下欄の記入が必要です。

【お願い】上記証明において公費負担医療制度を利用した場合は下欄の記入にご協力ください（*該当する項目に○をつけてください。）

記入者*	公費負担医療制度*	乳幼児・ひとり親・子ども医療助成・障害者総合支援法	
保護者	利用している制度がない場合はその他に記入	その他 []	
学校(園)	自己負担額 (公費負担医療制度を利用している場合のみ記入)	〇〇〇 円	
設置者 医療機関			

該当する所に、○をつけてください。

7月1日から乳幼児等医療費助成制度が変わり、利用された場合は「乳幼児」に○をします。

自己負担された金額を記入してください。

*学校からお渡しする用紙は今までどおりです。

給付について

スポーツ振興センターが算出して、療養に伴って要する費用（療養に要する費用の1/10）と自己負担された金額との合計金額が給付されます。学校へお届けいただいている口座に教育委員会から振り込まれます。