

保健だより 8・9月号



宮城県東松島高等学校
令和7年8月29日 No.5

9月の保健目標
けがの防止に
努めよう



今年の夏休みはどんな時間を過ごせましたか？心も体もリフレッシュ出来たでしょうか。まだまだ暑さが続いているので、引き続きこまめに休憩、水分補給しながら熱中症に気を付けましょう。生徒のみなさんには、自宅から保冷剤を持参したり、登下校時に日傘やハンディファンなどを持ち歩く姿が見られます。暑さ対策グッズも上手に使いながら、残暑を乗り切りたいですね。

生活リズムを整えよう

夏休み中、こんなふうにご過ごした人はいませんか？好きな時間にご飯やお菓子を食べていた、つい夜更かししてしまい昼夜逆転になりかけた…。

一度ズれてしまった体内時計を戻すにはコツが必要です！①朝起きたら、カーテンを開けて太陽の光を浴びる ②朝ごはんを食べる ③ストレッチなど軽い運動をする

①～③のうち、出来ることから始め、少しずつ学校モードに戻していきましょう！

夏バテから
体を整える
コツ

冷

部屋の効いた部屋にいるのに、なんだか体がだるい…。そんな経験ありませんか？

実はこれ「冷房病（クーラー病）」とも呼ばれる夏バテ状態。暑い外と寒い室内との温度差が大きいと、体温調節をする自律神経がフル回転し、疲れてしまいます。また、体が冷えすぎて血流が悪化し、だるさや食欲不振にもつながります。



こ

の状態から脱するためには有効なのが、朝に温かいスープや味噌汁をとること。内側から体が温まり、1日の調子が整いやすくなります。

涼しさに頼りすぎず、体をいたわる生活習慣も、夏を元気に過ごすコツの一つです。簡単なのでぜひ実践してみてください。



救急救命講習を実施しました

8月1日(金)、東松島消防隊員の方を講師としてお招きし、教員と生徒対象の救急救命講習を実施しました。今年度、生徒は4名参加しました。

胸骨圧迫や人工呼吸を体験したり、初めてAEDを触る人もいて貴重な経験になったと思います。

誰もが今後、突然目の前で人が倒れたり、事故の現場に遭遇する場面があるかもしれません。もしもの時に勇気を出して行動できるように、正しい知識を身につけておくことはとても大切です。

来年も開催しますので、ぜひ参加してみてください。



胸骨圧迫は、
強く、速く！
1分間に100～
120回のペース



校内で「AEDを持ってきて」と言われたら、
① 事務室
② 講堂
(ステージ右側)
にあります

⚠ けかに注意しよう！

4月以降、学校でのけかが増えています。また、けがで医療機関を受診するケースが例年より多くなっています。

けがは、「慌てているとき」「集中力が切れていたり、疲れたりして油断しているとき」「危険な行動やプレーをしているとき」に起きやすいと言われます。時間や心にゆとりを持って冷静な判断と行動を心がけ、安全に過ごしていきましょう。

なお、学校でのけがなどで医療機関を受診し、一定以上の医療費を支払った場合には、独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害給付制度の対象となります。受診したら、SAもしくは養護教諭へお知らせください。



独立行政法人日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

災害共済給付制度とは、学校管理下でのけがなどで医療機関を受診した場合、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。本校では、入学時に生徒全員が加入しています。給付対象となる条件がいくつかありますので、申請の手順とともにご確認ください。

1. 条件(対象となるもの)

- (1) 授業中、休憩中、学校行事、部活動、登下校中のケガや疾病等
- (2) 負傷・疾病では、医療費の総額が5,000円以上(窓口での支払が1,500円以上)で対象となります。(交通事故については原則、対象外となります。)

2. 申請手順

- (1) 生徒本人が保健室で書類を受け取ります。
- (2) 記入後、必要書類を保健室へ提出します。(病院・薬局で記入してもらう書類と家庭で記入する書類があります。)
- (3) 必要書類がそろい次第、養護教諭が申請を行います。



※ 給付の申請は2年経過するとできませんので、ご注意ください。
ご不明な点がございましたら、保健室までお問い合わせください。



● SC(スクールカウンセラー)

SSW(スクールソーシャルワーカー)来校日

【 SC 】

9月 5日(金)
12日(金)
19日(金)
26日(金)

【 SSW 】

9月19日(金)
25日(木)

相談窓口や
相談の方法は、
たくさんあるよ



* 予約や時間の確認等は、保健室・SAまでお願いします。