

保健だよ！



三重大学教育学部附属中学校 保健室
No. 5 平成29年8月25日(金)

夏休み中も健康に気をつけて過ごせましたか。今日から2学期の学校生活が始まります。まずは9月8日におこなわれる体育祭にむけて、しっかりと体調を整えましょう。また、体育祭の練習や当日の競技では、けがに十分気をつけて取り組みましょう。

まず自分でできる

けがの手当てを知ろう！

水で洗う



すり傷は土や砂などの汚れを水でしっかりと洗い流そう。

目にゴミが入ったときは、手に水をためて、まばたきをしよう。



冷やす



やけどをしたときは、すぐに流水でよく冷やそう。

捻挫や打撲をしたときは、動かさずに冷やそう。



押さえる

切り傷は清潔にして傷口をしっかりと押さえて、心臓より上に上げましょう。

鼻血が出たら、下を向いて小鼻をしっかりと押さえよう。



けがを防ぐために



運動をする準備は整っていますか？

朝ごはんをしっかり食べていますか？

睡眠時間は十分とれていますか？

時間と心に余裕を持って行動していますか？

爪を短く切る、決まった服装をするなど、身だしなみは整っていますか？



2学期 身体測定について

☆1学期からの身長伸び、体重の変化について知りたい人は、教室に掲示してある名簿に記入してください。保健室で一人ずつ測定をして、結果を渡します。

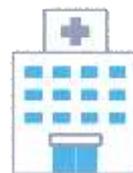
1年生	・・・	8月28日(月)	放課後～17:30
2年生	・・・	8月31日(木)	放課後～17:30
3年生	・・・	9月1日(金)	放課後～17:30



☆視力測定は10月頃に実施予定です。また後日連絡します。

☆上記日程以外の放課後も、測りたい人は声をかけてくださいね。

学校管理下でけがをしたときは・・・



学校での授業中、休み時間、部活動、登下校中などのけがで受診したときは、スポーツ振興センターによる「災害共済給付制度」が受けられます。1つの災害により、5000円以上（保険診療にて1500円以上の支払い）がかかった場合について、医療費の支給が受けられます。

※福祉医療費助成制度（子ども医療費助成制度など）の対象の方でも、災害共済給付制度が適用される場合は、災害共済給付制度が優先となります。

夏休み中も、部活動などでケガをして医療機関を受診した人は、すみやかに学校に報告しましょう。災害共済給付の書類は、保健室で用意しています。

給付事由が生じた日から2年間請求をおこなわない場合には、制度が受けられなくなるので、できるだけ早めに学校へ書類を提出してください。

