

ほけんだより

大阪府立りんくう翔南高等学校
保健室 令和8年9月

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。みなさん、体と心の調子はいかがですか。2学期始めは学校生活のリズムを取り戻していくことが大切です。早寝・早起き・朝食を意識して、まずは生活リズムを整えていきましょう。暑さもまだまだ続く時期なので、熱中症対策も引き続き心がけてください。



9月も熱中症に注意が必要！

こんな症状があったら熱中症を疑う

- 頭痛 ● 吐き気・嘔吐
- 体がだるい ● めまい・立ちくらみ
- 手足の震え、こむら返り
- 筋肉痛 ● 汗が止まらない
- 呼びかけに対し返事がおかしい

熱中症の予防法

- 日傘・帽子、涼しい服装
- 水分をこまめに取り
(喉が渇く前に水分補給！)
- 汗をかいた時は塩分の補給
- こまめに日陰で休憩する

こんな日は熱中症に注意！

- ・ 気温が高い ・ 湿度が高い
- ・ 風がない ・ 風通しが悪い



急に暑くなった日、活動の初日は特に注意する。
また、体調が悪い時(睡眠不足、風邪、けが等)、
自分の体力以上に無理をした時も注意が必要です。

健康相談・歯科相談のお知らせ

学校医・野上先生による健康相談、学校歯科医・藤原先生による歯科相談を行います。
「最近何となく体調が悪い」「よく頭が痛くなる」、「歯が痛い」「あごの関節が痛い」「歯並びが気になる」などなど…。

体調のこと、歯や口腔のことで不安や相談したいことがある人は、この機会にぜひ相談に来てください。

< 日時 > 健康相談 **9月11日(金) 14:00～**

歯科相談 **9月14日(月) 13:30～**

※ 相談を希望する人は、9月8日(火)までに保健室へ申し出てください。

日本スポーツ振興センター 災害救済給付手続きについて

学校管理下のけが等で、病院を受診した場合、日本スポーツ振興センターより医療費が給付される制度です。加入している人で給付手続きが必要な場合は、担任の先生、部顧問の先生に申し出てください。学校から大阪府教育委員会を通じてセンターへ申請します。給付には申請から2～3ヵ月かかります。給付金は指定の口座に振り込まれます。

学校管理下とは？

- ①授業中 ②学校行事の活動中
- ③休憩時間中 ④部活動中
- ⑤登下校中(通常の通学経路に限る)等



「対象外」もあります

- ◆ 授業中、許可なく校外に出ていた時
- ◆ 下校指示があったのに、学校に残っていた時
- ◆ 家から持参した食べ物で食中毒になった時
- ◆ 総医療費 5,000 円未満の時
- ◆ 交通事故や、第三者からの損害賠償を受けた時 等



申請に必要な書類は保健室にありますので、保健室に取りに来てください。

2 学期の健康診断・健康相談日程 (抽出者や希望者が対象の健診・相談です)

9月11日(金)	内科相談	10月5日(月)	歯科相談
9月14日(月)	歯科相談	10月6日(火)・27日(火)	耳鼻科健診
9月16日(水)・28日(月)	眼科健診	10月23日(金)	修学旅行前健診
		11月20日(金)	国際交流前健診

