

Smile Letter

平成31年4月16日 増刊号 松本 裕子 発行



この時期は、朝晩は肌寒く、日中は気温が上がるなどの気候の変化から体調を崩しやすい時です。また、入学して新たな環境の変化から、自分でも気づかないうちに疲れがたまっているものです。睡眠時間や食事の内容など、体調管理には、いつも以上に気を配る生活を心掛けましょう。

明日は、心音・心電図検査です。

4月17日(水) 9:15~ 場所:保健室 服装:体操服

【検査の目的】

心臓の病気や異常はないか調べます。また、心臓の音や動きを電波で調べます。

【検査の方法】

- ☆保健室のベッド2台を使って行います。
- ☆検査前後は、あいさつをしましょう。
- ☆ベッドにあおむけになり、体の力を抜いて行います。
- ☆静かに目を閉じて動かないでください。
- ☆服装は体操服で行いますが、検査の時は、上半身は裸になります。

(女子の皆さんにはケープが用意してあります。)

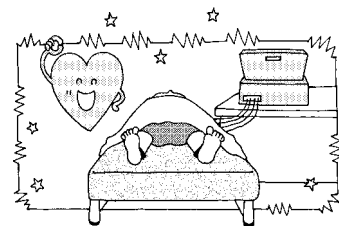
シューズも靴下も脱ぎます。

☆胸、手首、足首に器具をつけます。

☆そのまま静かに待ちます。

☆朝のHRが終わったら体操服に着替えておいてください。

☆移動するときは、静かにするのはもちろん、保健室内でも検査の順番がくるまで、静かに待ちましょう。



検査中は、痛みもなく、ピリピリもしません。リラックスして、静かに待ちましょう。

三瓶合宿研修が始まります!

4月18日(木)、19日(金)に三瓶合宿研修が控えています。充実した2日間を送るためには、健康面の準備も必要です。体調を整えて、当日を迎えましょう。

健康面の準備

- ① 日頃から規則正しい生活をして、体の調子を整えましょう。
- ② 睡眠を十分にとりましょう。
- ③ 毎日、決まった時間に排便をするように習慣づけておきましょう。
- ④ 現在、治療中または定期的に検査を受けている人や喘息がある人は、主治医から処方されている薬を必ず持参してください。
(酔い止め、胃腸薬など) 万が一、薬を忘れた場合でも、友達同士であげたり、もらったりしないでください。

食事面

- ① 食事は、腹八分目
食べすぎると、おなかの調子が悪くなるので、要注意!
- ② バランスよく食べる
好きな物だけを食べるのではなく、野菜もしっかりと摂りましょう。

バランスよく食べよう!



【乗物酔いの予防と対処】

- ・前日は早目に寝て、睡眠をしっかりとる。
- ・朝ごはんは必ず食べる。空腹や満腹は酔いやすい。
- ・移動中は窓の外を見るなどの景色を見る。下を見たら酔いやすい。
- ・万が一、酔ってしまったら、衣服(ボタンやベルト)をゆるめる。
- ・具合が悪くなったり、不安なときは、早めに引率の先生に相談しよう。

心電図検査を受けるときには

1

ベッドで
横になります



2

胸、手首、足首に
器具をつけます



3

そのまま
じずかに待ちます



痛くもないし、ピリピリもしません。
こわくないので、リラックスして受けましょう

ほかの人の検査中も
じずかに待ちましょう

学校管理下でケガをしたとき

災害共済給付金

を利用できます

学校の管理下でケガをして受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請すれば、災害共済給付を受けられます。

医療費の自己負担分の総額が、1,500円以上である

ことが要件です。専用の申請書類をお渡し

しますので、治療を始めたら、すぐに

保健室までお知らせください。



学校の管理下とは？

授業中、体育祭、文化祭、修学旅行、休み時間、登下校中、部活動など