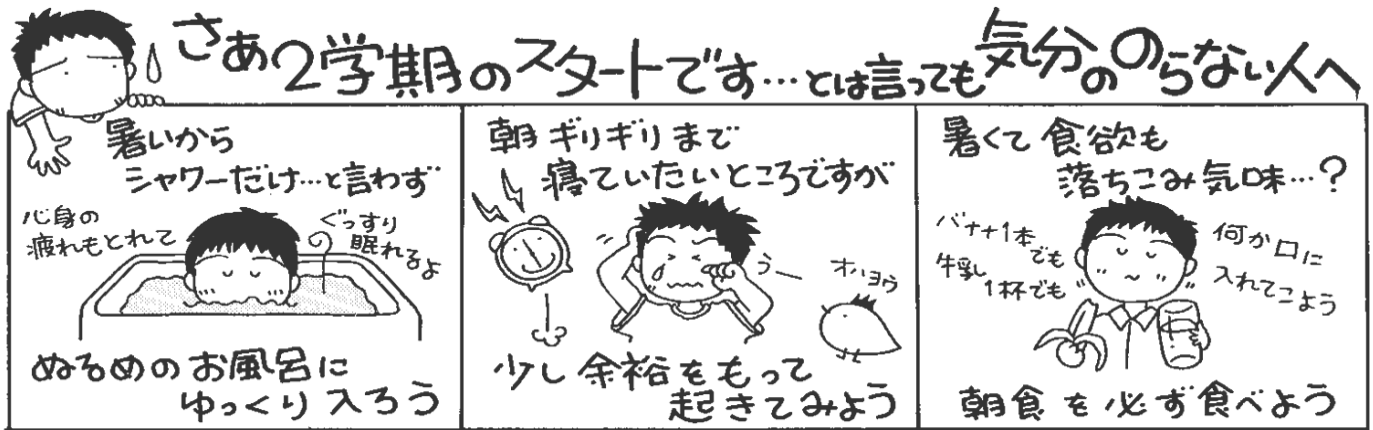


ほけんだより

発刊 2017/9/1
夢前高等学校保健室 9月号

新学期が始まりました。部活動などを頑張っていた人や、就職試験などに向けて準備してきた人など充実した夏休みを過ごせた人も多いと思います。しかし、夏休みの間に夜遅くまで起きていたりして、生活のリズムが乱れている人も多いのではないかと思います。まだまだ暑い日や秋の気配の感じる日など気温の変化も激しい時期です。規則正しい生活を心がけましょう。



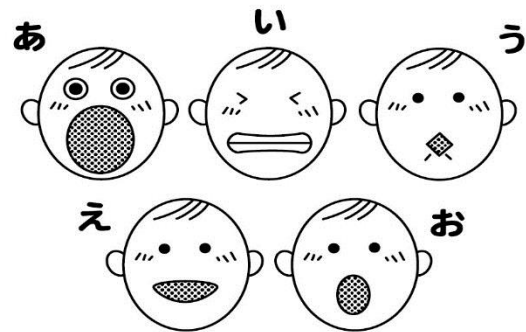
顔の表情を豊かにする工夫

豊かな表情はその人を魅力的に見せてくれます。
ちょっと鏡をのぞいて、いい表情をして、新学期を迎えましょう。

あいうえお顔体操

筋肉をほぐして顔をいきいきさせます。
朝と寝る前にするのがおすすめです。

口を大きくゆっくり動かして「あいうえお」の形にする。
口だけでなく顔全体の筋肉を動かそう。



目覚め顔体操

顔の筋肉や神経を目覚めさせ脳に刺激を与えます。朝の洗顔後に。



① 十分に息を吸い、唇を横に引き、ほおを上げ、しっかり目を閉じる

② 口と目を思いきりあける。

③ 口をしっかり閉じて、ほおをふくらませ左右に口を動かす。

舌体操

舌の働きを良くし、言葉がはっきり発音できます。唾液も出やすくなるので食前が効果的です。



① 舌で上唇を押す。

② 舌で下唇を押す。

③ 舌で左右かわるがわる押す

友達と話す時はもちろん、特に3年生の人は素敵な笑顔で、就職試験・大学の推薦入試等に臨めるといいですね。

治療は済みましたか？



夏休みの間に治療に行って、登校日の日などに用紙を提出してくれた人もいますが、まだまだ視力や歯の治療などに行けていない人がたくさんいます。2学期は体育大会などの行事がたくさんあります。特に、3年生は就職試験や推薦入試と進路を実現するための大切な試験や、2年生は修学旅行なども控えているので早めに治療に行きましょう。また、病院から報告書の返却のあった人は早めに必ず提出してください。

スポーツの秋

準備運動をしっかりと行いけがをしないように細心の注意を払うのは当然ですが...
もしけがをしてしまったときはどうする!?

救急の日

<p>あり傷 ...や切り傷などで出血しているときは...</p> <p>水道水で 汚れを洗い流し、 清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。</p>	<p>はな血 鼻をつまんで下を向く。</p> <p>なかなか止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。</p> <p>上を向いたり横になったり首の後ろをたたいてはダメ!</p>
<p>心配が残る場合は + 受診してみましょう。</p> <p>おぼえておいてね♡</p> <h3>RICE療法</h3>	
<p>だぼく・ねんざ つきゆびには...</p> <p>Rest: 動かさず安静に!</p> <p>Ice: 氷のうなどで冷やす!</p>	<p>安静・冷却 圧迫・挙上!</p> <p>Compression: 伸べる包帯を巻くなどして圧迫する!</p> <p>Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!</p>

学校でけがをして病院を受診する時は...



学校管理下でのけがについては、高校入学時から皆さんに加入してもらっているスポーツ振興センターから治療費が給付されます。給付金を受け取るには...

①治療を受けた病院などで、指定の書類に記入して頂く。②書類を学校に提出し、手続き(毎月)を行う。手続きによりセンターで申請が通ると給付金が支払われます。(手続きから給付金受け取りまで、約2か月かかります)

骨折などの大きなけがをした場合は、センターを利用しておくと、治療が長引いた場合や、装具の代金の自己負担分が補償されたりします。

- けがをしてから2年間は申請できますので、書類が遅くなった場合でも保健室まで提出してください。また、治療が済んでからまとめて出さなくていいので、病院に記入してもらった場合は速やかに出してください。
- 用紙は月末に病院で月毎に書いてもらってください。(用紙が引き続き必要になった時は、保健室に取りにきてください)
- 毎月の学校への提出の締切日は20日です。それ以降は翌月の申請になります。
- 1回の受診のみで終了して500点未満の場合は、申請できません。その場合はお知らせください。