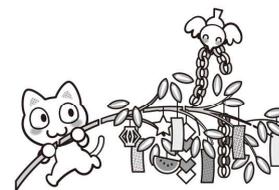


梅雨が終わり、いよいよ夏本番。さわやかな青空を見ると、外で思いっきり遊びたくなりますね。でも、この時期に注意してほしいのが熱中症。しんどくなる前の「予防」が大切です。もうすぐ吉野川市中学校夏季大会もありますね。上手に対策をしながら、元気に夏を過ごして、自分の精一杯のプレーをしてください(^o^)



7月の健診日程

7月21日（火） 心電図検査・・・1年生

※準備物・・・バスタオル1枚，フェイスタオル2枚

感染症対策として、各自での準備になります。
必ず持ってきてください。



7月22日（木） 眼科健診・・・1年生＋2，3年生の希望者
コンタクトの人は受診のときに先生に伝えてください。

保護者の皆様へ

学校からの救急搬送について（お知らせ）

現在、徳島赤十字病院，徳島県立中央病院では、救急搬送された患者が即日入院の必要ない軽症だった場合、選定療養費（特別初診料）として5,500円を診察料とは別に追加徴収することになっています。このことにより、学校管理下における傷病により、救急搬送が必要と判断し、救急車を要請，上記病院へ搬送し，即日入院が必要なかった場合の選定療養費（特別初診料）は保護者負担となります。

また、「子どもはぐくみ医療費助成制度」「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」の対象は、診察料のみとなっており、この選定療養費（特別初診料）は、助成や給付の対象にはなりませんので、ご理解いただけますようよろしくお願いいたします。



なお、紹介状を持たずに200床以上の病院を受診した場合も同様に選定療養費（5,500円）がかかります。これは、日赤・中央病院以外の病院もです。あわせてご理解ください。

～尿検査について～

尿検査は、腎臓の機能が落ちていないか、糖尿病はないかを調べます。尿は腎臓で作られます。腎臓の機能が落ちていたり、膀胱や尿道に炎症があったりすると尿の成分中に蛋白や血が混じることがあります。また、糖尿病があると、糖が混ざることがあります。腎臓疾患や糖尿病は、初期には自覚症状がないことから、発見しにくいので、早期に発見することを目的として、尿検査をしています。再検査を勧められた人や今回検査が出来なかった人は、自分の体のためにも、必ず病院受診をしましょう。

熱中症 応急処置は『**PIRE**🔥』で!

F Fluid…水分補給

液体（水+塩分）の経口摂取または点滴。意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



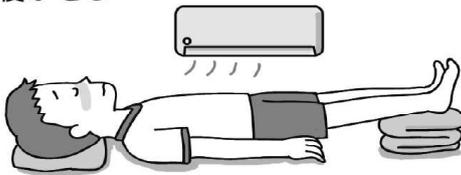
I Ice…冷却

衣服をゆるめる。ホースを使って全身に水をかけたり、ぬれタオルを体にあてて風を送って冷やす。可能であれば氷水に全身をつける



R Rest…安静

運動の休止。涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる。足を高く上げた状態で寝かせる



E Emergency…119番通報

119番通報（救急車の手配）。意識状態・体温をチェックし、現場の状況や気温、運動の強度・時間などの情報を救急隊員に提供



熱中症

声をかけて仲間を守ろう



学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。

特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、

つい無理をしてしまうことも…。

もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

無理してない？

水分とってる？

休けいしろうか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。

