



宮城県仙台南高等学校 保健室発行

いよいよ夏休みです。小さい頃のように毎日遊んで過ごせるわけではないですが、長期休みは何か心がウキウキします。

生徒の皆さんは、この夏休みをどのように過ごす予定ですか。3年生は、受験生なのだから勉強！！と思っている人が多いでしょうか。2年生は、部活に頑張ろう！と思っていますか？1年生は、入学して3ヶ月余りの時が過ぎ、少しホッとひと息つくところでしょうか。

予定を立てても、予定通りには行かないことが多いですが、予定を立てないとあっという間に時が過ぎてしまうのも事実です。勉強だけに限らず、今年の夏は今だけです。この夏休み中に挑戦してみたいことややってみたいことなど、取り組んでみて欲しいと思います。

## ●●● 全ての健康診断が完了しました ●●●



今年度の健康診断が終わりました。全員に健康診断の結果一覧を配付しました。また医療機関で再検査を受けた方が良いと思われる方には、結果と受診報告書が一体になったプリントを配付しています。ぜひ、夏休み中には受診し、受診報告書を提出してください。報告書は、直接保健室に提出をお願いします。その際に、詳しく確認をさせていただきます。

視力検査の結果、C・Dだった皆さんは、メガネやコンタクトレンズの度数をあげてもらっただけではなく、一度眼科で検査を受けて、眼に異常はないかも確認をしてもらってください。特に、コンタクトレンズを使用している皆さんは、医療機関での定期検診を必ず受けるようにしてくださいね。

## ・・・ 災害共済給付手続きについて ・・・

部活動中など学校管理下でのケガ等による医療受診はありませんか？

日本スポーツ振興センター災害共済給付に加入している生徒さんで、学校管理下でのケガ等で医療受診をしていたのに、災害共済給付の申請をしていない方はいませんか？

申請するには条件もありますが、ケガをした日から 2 年以内に申請しなかった災害については無効になってしまい申請できませんので、ご注意ください。

また、市町村によっては高校生も子ども医療費助成により自己負担額が 0 円・500 円のみということもあります。災害共済給付は公費負担分と重複して給付を受けることはできません。医療機関に書類の記入をお願いする手間はありますが、時効後に申請したかったとなっても申請できませんので、忘れていることはないか確認をしてください。

また、申請したい場合、書類は保健室で配布しています。わからないことがあれば、いつでも声をかけてくださいね。

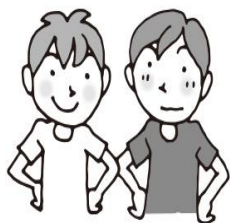


## 暑い夏を快適に！ どっちが涼しい？

### 白い服 VS 黒い服

熱を吸収しやすい黒より、吸収しにくい白い服のほうが涼しく過ごせます。ただし紫外線をよりブロックする

のは黒。  
日傘などは黒を選ぶといいですね。



### 下着あり VS 下着なし

服と皮ふの間の湿気や汗を吸って乾かしてくれるのが下着。下着なしだといつまでも汗がベタついて蒸し暑く感じます。下着は「吸水性」と「速乾性」が高いものがおすすめ。より快適で涼しく感じます。

### 濡れタオル VS

### 乾いたタオル

汗をふき取るのは濡れタオルがおすすめ。皮ふに水分が残っていると、蒸発するときに体の熱を奪ってくれるので涼しくなります。



暑い日のお出かけには参考に