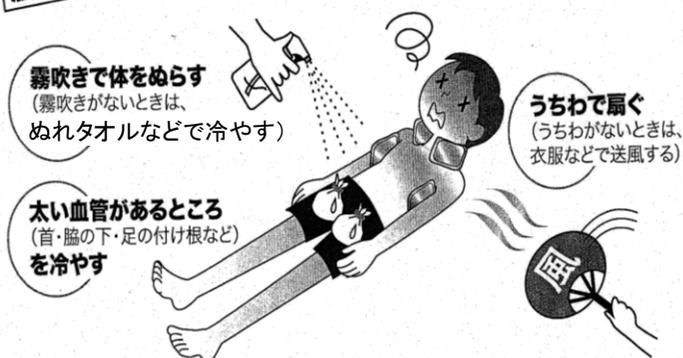


手のひらの冷却も

注目されています

熱中症の症状が出る前に、「手のひら・足の裏・ほっぺた」を冷やすと効率よく体温上昇を抑えられると最近の研究で注目されています。動脈と静脈を結ぶ血管の部位があり血流量が多い(毛細血管の約1万倍!)ため、運動前に手を水につけたり、運動の合間にペットボトルや保冷剤等で手やほっぺたを冷やしたりするのもおすすめです!

熱中症の対応 体を冷やす際のポイントは?



女子トイレへ生理用品を設置について

6月29日(水)より、東棟1、2、3階、西棟1、3、4階の女子トイレの個室1箇所ずつ(計6箇所)に生理用品を設置します。①生理用品が必要で ②用意できずにこまっている人のための設置です。

思いやりの気持ちを持って、すべての人が安心して過ごせるように一緒に考えてみましょう。

保護者の方へ

★健康手帳をご覧ください

すべての健康診断が終わりました。病院を受診して主治医に相談した方がよい場合は、その都度「受診のおすすめ」を配付してきました。受け取った人は、なるべく早めの受診をおすすめします。全部の項目の結果は、各クラス担任から健康手帳でお知らせしております。大切な結果なので、ご家庭でも確認をお願いします。

★日本スポーツ振興センターについて

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度は、医療機関で治療費をお支払いいただき、諸手続きをした後に給付金が支給される仕組みになっております。給付金額は、医療保険での総医療費の4割(医療保険自己負担分3割+1割)となります。受診した日から2年以内に手続きをすることになっています。まだの人は、お早目に担任や部活顧問の先生に連絡をしてください。

※2022年(令和4年)度より鎌倉市の小中学生の医療機関での窓口支払い(医療保険自己負担分3割)は、無料となりましたが差額の1割は、本制度で給付金として支払われます。