

# 保健安全だより

兵庫県立川西北陵高等学校

令和4年7月13日

発行：保健室

NO.4

今年も暑い夏がやってきました。皆さん、感染予防をしながら熱中症対策はできていますか？暑さ指数(WBGT)や「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントから確認することができます。各自でチェックをし、生活の中で何に気を付けるべきか自分で考え判断し行動する習慣をつけましょう。

制服、部活動着、外出時の服装はどのような服を着るのがよいのか、環境省発行の「熱中症環境保健マニュアル2022」では、“衣服の工夫”として次のような服装を勧めています。

- ① **襟元がゆるめで全体的にゆったりとした服を着る。**体の熱を逃がしやすくするために、風通しのいい服を選びましょう。
- ② **機能性素材の服や下着を使用する。**吸汗や速乾といった機能をもった下着や、“軽・涼スーツ”として売られているものがそれにあたります。通気性のいい綿や麻のものもおすすめです。ただ、熱を吸収しやすい黒色系のものは避け、白や明るい色のものを選びましょう。
- ③ **日焼け防止にもなる日傘や帽子を使用する。**帽子は時々脱ぐと、頭の汗が蒸発して涼しくなります。また、直射日光を浴びるような場所に行く場合は肌の露出は極力控えること。涼しさを求めて露出が多くなりがちですが、直射日光は熱中症のリスクになるため、ゆったりとした長そでの服を選びましょう。

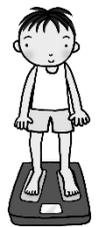
自分の着ている服装をチェックしてみてください。気温が30度以上ある中、セーターを着ている人も見かけます。通気性の良い素材、熱を吸収しにくい色など自分で選択し、体温調節しやすい服装にしましょう。熱中症は自分では気づかないうちに重症化することがあります。汗の蒸発や風通しにより体の熱を冷まし、直射日光を避けることが大切です。健康な夏を過ごすために、自分に合った適切な服装を選ぶようにしましょう。

参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」

## 夏の水分補給チェックシート

### ●運動前後の体重を量ってみよう！

運動前の体重	運動後の体重	運動中の減少量 (A-B)	減少率 (C÷A×100)
kg…A	kg…B	kg…C	%



### ●運動前にチェック！

- 運動前の体重
- 運動前のおしっこの色の確認
- 今日の天気、気温、湿度、練習場所の確認
- 練習時間、練習内容の確認
- 天候や練習内容に合った飲料の準備
- 飲料の管理方法、場所を確認
- 運動前の給水

天気…



さおん  
気温…



### ●運動後にチェック！

- 運動後の体重を確認（減少率は2%以下だったか）
- 運動後のおしっこの色を確認（ふだん（練習前）より濃くなっていなかったか）
- 補給した水分の量の確認
- 運動後の体重やおしっこの色の变化から判断して、補給した水分量は十分だったか  
(多すぎる、少なすぎるなどがあった場合は次回どうすればいいのか考える)

れんしゅうじかん…  
練習時間…



### \*運動中、運動後の飲みすぎに注意！

練習や試合前に必要以上に水分を補給しすぎると胃に不快感があったり、体が重く感じられるなど運動に悪影響を及ぼすことがあります。また運動後に多量に水分をとるとその後の食事量に影響する可能性もあります。食事量が減ると必要なエネルギー量や栄養素を補充できなくなり、体重が減ったり、疲れがとれにくくなるので注意しましょう。

不安定なのは当たり前／  
**脳は急ピッチで成長中！**

思春期の皆さんは、体だけでなく脳もダイナミックに成長しています。例えば部活動や文化発表会、体育大会などでは勝敗や達成感だけでなく、みんなで力を合わせることや一人ひとりの考え方の違いなど複雑な面も体験できます。このことは大きな学びです。

思い切って、力いっぱい行動した分、脳はダイナミックに成長していきます。

**脳は改修工事中の建物と同じ？**

大きく成長するこの時期の脳は、急ピッチで改修工事が進む建物のようなもの。工事中の建物が不安定なのと同じで、皆さんの脳はまだまだ不安定。例えば部活動や行事で友達と意見がぶつかったり、責任が果たせていないと悩んだり。精神的につらいと感じることが多いのは、脳が改装工事の最中だからです。

これは誰にでもある普通のこと。時間がたったり、問題が解決すれば元通りになっていきます。

7.8月の教育相談日・・・7/14（木）7/20（水）7/25（月）8/31（水） 予約は保健室まで声をかけてください

**夏休みは、受診・治療のチャンス！！**

健康診断から数カ月。歯科、眼科、内科などで「**要受診（要治療）**」というお知らせをもらった人は、もう治療は済みましたか？時間が取りやすい夏休みは、病気の検査や治療をする絶好のチャンスです。また、未受診の項目のある生徒は、学校医を受診してください。夏休み中に受診・治療を終えて、2学期から元気な体で学校生活が送れるよう、治療を済ませておきましょう。



**※検診結果の用紙は病院に持参し、記入してもらった用紙を担任の先生・保健室まで提出してください。**

全員にすべての検診結果をまとめて記載した「健康診断結果通知書」を、個人面談時に配付します。この機会に自分の健康状態を把握し、今後の健康に役立ててください

■■■■■■■■ ■ **夏休み中の部活動・登下校でのケガについて** ■■■■■■■■

夏休み中の学校管理下でのケガについても災害共済給付の対象となる場合があります。登下校や部活動中にケガをし、医療機関を受診した場合は、担任・顧問の先生に知らせてください。



スポーツ振興センター**災害給付手続きの手順**

①先生に報告する	・部活動でのケガ→顧問の先生 ・その他→補習担当や担任の先生など
②「事故報告書」を書く（下書き）	・ケガをした日時や状況など、詳細を確認するために必要な書類(先生に提出する)
③保健室で必要な書類を受け取る	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 『医療等の状況』…必ず必要な書類</li> <li>* 『調剤報酬明細書』…医療機関で処方箋をもらい、病院外の保険薬局で薬を購入した場合に必要</li> <li>* 『治療用装具・生血明細書』…医師の指示により、治療のために必要な装具を購入した場合、または輸血をした場合に必要</li> <li>* 『高額療養状況の届』…ひと月にかかった医療費が7,000点(7万円)以上の場合に必要</li> </ul>
④書類を医療機関で記入してもらい保健室に提出	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受診した医療機関へ書類を持参し、必要事項を記入してもらおう。</li> <li>(書類は1か月ごとに記入されます。記入後の書類は早めに提出してください。)</li> </ul>

**※申請を行い、審査、受給決定、給付されるまで、3～4か月掛かります。**