

ほけんだより 9

令和8年9月9日
県立加古川南高等学校
保健部

9月7日頃～秋分までの間は、暦の上で「白露（はくろ）」と呼ばれます。夜の気温が下がり、草花に降った露が朝日に照らされて白く輝いて見える季節を表します。が、現在も厳しい暑さが続いていますね。体育祭の練習も始まっていますので、まだまだ熱中症には注意が必要です!! 秋の訪れまで、もうひと踏ん張りです。………



練習中から気を付けよう！ 体育祭の熱中症対策



1 睡眠不足・朝食抜きは×××

睡眠不足や朝食抜きは熱中症のリスク大!! しっかりと睡眠時間を確保し、時間に余裕をもって起床しましょう。起床後には水分をとり、必ず朝食を食べてから登校すること!! 食欲がない朝でも簡単に口にできるようなおにぎりやパン、果物、ゼリー飲料などを準備しておく◎

2 飲み物は多めに用意すること

のどが渇く前、登校前、運動前、就寝前など⇒「～する前」の水分補給がポイントです!!
自動販売機は売り切れになることも。いつもの水筒にプラス1本、自宅から持参しましょう。

3 手足の爪を短く整え、履き慣れた靴で参加すること

爪が割れた、はがれた、引っ搔かれた…長い爪はケガやトラブルの元。練習中から短く整えておきましょう。靴は履き慣れたもので、靴紐をしっかりと結び、ケガを予防しましょう。

4 ウォームアップ・クールダウンは念入りに

ケガ予防だけでなく、筋肉痛の軽減にも効果的です。特に運動不足を自覚している人は、競技前、競技後のストレッチを念入りに。

5 少しでも体調が悪いときは、決して無理をしない、させないこと!!

熱中症のなりやすさは、体力や体型、体調などが関係しており、とても個人差があります。少しでも体調が悪いと感じたときにはギリギリまで我慢せずに、早めに申し出るようにしましょう。

しんどいときに休みやすい雰囲気づくりも大切です。「大丈夫?」「水分とってる?」など、皆で声を掛け合って、熱中症事故を防ぎましょう。

熱中症かな?と思ったら…

熱中症の主な症状

- ・めまい
- ・頭痛
- ・失神
- ・吐き気、嘔吐
- ・けいれん
- ・筋肉痛
- ・大量の汗
- ・倦怠感など



- 涼しい場所へ移動する
- 衣服を緩める
- 体を冷やす
 - ▶氷のうなどで
 - 太い血管が通っている場所を冷やす。
 - ▶皮膚に水をかけて、うちわなどであおぐ。
- 水分・塩分を補給する



△ 意識がない場合は、119番通報!

△ 水分を自力でとれない、症状が良くならない場合は、医療機関へ!

授業中や部活動中、通学中にけがや病気になったら…

日本スポーツ振興センター 災害給付制度

災害共済給付制度は、学校の管理下（授業中や部活動中、通学中など）でけがや病気になったときに、医療費や見舞金を給付する制度です。申請手続きは保健室で行っています。医療機関での証明が必要な書類もありますので、受診した場合は申請書類を保健室まで取りに来てください。

令和9年1月、災害給付制度オンライン請求システムがリニューアルします。現行システムでの申請手続きは11月までとなり、12月は新たな申請ができません。

未申請の書類がある人は、早めに保健室まで提出をお願いします。

1月以降は新たなシステムでの申請となります。申請方法等の変更点につきましては、詳細が分かり次第お伝えします。

～キャンパスカウンセリング 今後の予定～

9月10日(木)・16日(水)

※一日3枠、原則予約制です。

10月7日(水)・22日(木)・28日(水)

①5限、②6限、③放課後

興味のある人・申し込みは、担任か保健室まで。保護者の方もぜひご利用ください。