

# ほけんだより



令和2年6月8日  
埼玉県立八潮高等学校  
保健室

学校が段階的に再開しました。待ちに待った学校ですね。

臨時休校中、皆さんはどのような生活を送ってきましたか？学校が再開し、臨時休校中の生活との差が大きく、戸惑う生徒も多いと思います。体調管理に気を付け、生活リズムを整えながら、焦らず自分のペースを取り戻していきましょう！

今回のほけんだよりのテーマは、「脱水症」についてです。6月になり、気温も湿度も高くなってきましたね。マスクをしていると蒸れて体の熱がこもるだけでなく、ついつい水分補給を忘れがちです。また、今回のほけんだよりをよく読んで、夏に向けて健康管理の意識を高めましょう。

## 脱水症に気を付けよう！



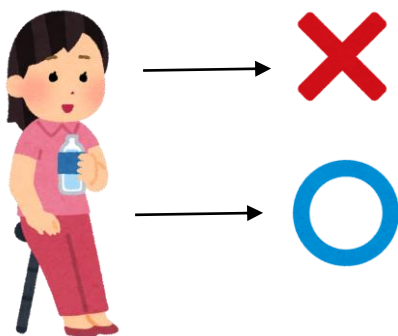
### 脱水症とは…

脱水症とは、体内の水分とナトリウム（塩）が不足している状態を指します。

具体的な症状は、のどの強い渇き、大量の汗、めまい、吐き気、ぼんやりする、食欲不振、体がだるい、筋肉がつる、など…

### 脱水症対策には「水+適度な塩分」

体から失った水分を補給するには、適度な塩分の含まれている飲料（スポーツドリンクなど）で補給することがより効果的です。



#### 「水だけ」摂取

たくさん汗をかいたときは、水だけ飲んでも適度な塩分が含まれていないため、体の水分のバランスが回復しません。

#### 「水+適度な塩分」を摂取

水+適度な塩分を摂取すると、体の水分バランスが回復します。



### 脱水症対策のポイント

- こまめに「水分+適度な塩分」を補給しよう。  
のどが渇く前や活動前、活動中、活動後などに「水分+適度な塩分」を補給する習慣を身に着けることが大切です。
- 過ごしやすい環境を整えよう。  
帽子や通気性の良い服装、室内では換気をする、といったことに心がけ、涼しい環境を整えましょう。
- 暑さに慣れよう。  
散歩など軽い運動で、涼しいうちに汗をかく練習をし、暑さにカラダを馴れさせ、体温調整などが機能するようにしておくことも重要です。

## スポーツ振興センターの手続きについて



学校管理下（授業中・部活動中・登下校中）でけが等をした場合に、給付金が支払われる制度です。病院を受診される際は申請に必要な書類をお渡しいたしますので、保健室までお知らせください。  
 ※なお、申請をして医療費が支給されるまでの審査に早くて3ヶ月ほどかかります。ご了承ください。

### ●給付の条件●

- 授業中や登下校中、休み時間、校外学習、部活動など、「学校管理下」のけがであること
- 治癒するまでの医療費が5,000円以上であること  
 （窓口で支払った自己負担額が1,500円以上であること）



### ●手続きの流れ●

- ① スポーツ振興センターの手続きをすることを保健室へ知らせる。
- ② 手続き用の書類を保健室へ提出する（用紙は保健室にあります）。  
 「けがの報告書」は災害時の状況などを本人・保護者が記入する。  
 「医療等の状況」（月毎に必要）は病院・薬局・接骨院に記入をお願いする。
- ③ 保健室で給付の手続きを行う。
- ④ 給付金の受け渡し（2,000円以上は銀行振込とさせていただきます）。



**!** けがをした日から2年以内に手続きをしないといけません。早めにお手続きを！！

## 内科検診がはじまります！！

月	日（曜日）	時間
6月	26日（金）	13:30～
	30日（火）	
7月	2日（木）	
	6日（月）	

### 受診時の服装

- 男子 → Yシャツまたは体操服のみ  
 （Tシャツ・肌着は脱いでおく）
- 女子 → ブラウスまたは体操服（下着はつけたままでよい）  
 （セーターやキャミソール等の肌着は脱いでおく）



### 注意事項

- 検診の待ち時間は私語厳禁です。お静かに！
- スムーズに行われるようにテキパキと行動しましょう。

### 衣替え：気候に合わせて

6月に入り「衣替え」がありました。制服も半袖・生地が薄めの夏服になりましたね。暑い夏に向け、快適に過ごすための準備のひとつです。ただ、この時季は、やや肌寒く感じる日もあります。『梅雨寒』という言葉もあるくらいで、天候によっては急に気温が下がることも。朝の登校前に天気予報をチェックして、シャツやブラウスだけ長袖にしたり、上着を持ってきたり…。体調をくずさないように気を配りましょう。

