

# 国高ほけんだより



令和5年5月  
国学院高等学校  
保健室

新学期からひと月が経ち、GWも明けました。不安や緊張で疲れがたまっていた人は、少しリフレッシュできたでしょうか。一方で、生活習慣が乱れ、体調を崩している人もいますかと思えます。生活習慣を見直し、規則正しい生活を心がけましょう。今月は、中間考査、体育祭がひかえています。万全なコンディションで臨めるよう、体調管理に努めましょう。



## 今月の健康 POINT

### ◎熱中症に要注意

5月は身体を動かすと気持ちのいい季節。ですが、急に熱くなった日は熱中症に要注意です！「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ身体が暑さに慣れていないため、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

### どうして熱中症になるの？

熱中症を引き起こす三大要因として『環境（高温・多湿・急に暑くなったなど）』と『身体（体調不良・寝不足・欠食など）』と『行動（激しい運動・慣れない運動・長時間の屋外での作業など）』があります。これらの3つの要因により、体温調節機能が乱れたり、体内の水分と塩分のバランスが崩れることで熱中症が起こります。単に、暑い日や屋外だけで起こるものではなく、様々な条件で発生するので、常日頃の予防対策が必要となります。

### 昨年度国高で多かった熱中症の原因

最低でも7時間は  
確保しよう！

今日4時間睡眠です。

ヨーグルトなど  
少量でもOK！

朝は何も食べてません。

換気していれば  
ノーマスクで大丈夫。  
運動時のマスクは  
熱がこもり危険です！

運動中、ずっとマスク  
着けてました。

- CASE 1 睡眠不足
- CASE 2 朝食欠食
- CASE 3 運動時のマスク



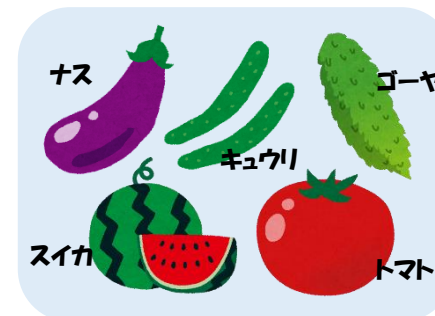
今からはじめよう！熱中症対策！

### ○食事

三食きちんと食べましょう。特に朝食欠食は熱中症になりやすくなります！

#### ！夏が旬の野菜や果物を積極的に食べよう！

夏が旬の野菜や果物は、水分を多く含み、発汗と共に排出されたビタミンやミネラルの補給ができます。解熱作用もあるため、体内にこもった熱を放出させる効果があります。野菜や果物を選ぶポイントは、赤や紫、緑色の濃いものがおすすめです！これらの色素には、紫外線から身体を守ってくれる働きがあるためです。



### ○水分補給

こまめな水分補給が大切です。脱水傾向になると、尿の色が濃くなる・尿量が減る・喉が渇く・倦怠感・立ちくらみといった身体のサインがみられます。このようなサインがあるときには要注意！体育の授業や体育祭など、つつい集中してしまい、水分補給を忘れがちです。お互いに声を掛け合い、体調を確認しあいましょう。

#### ！水分補給の POINT

- ・喉が渇く前（運動前）から飲む。（運動中・後も忘れずに！）
- ・一回の摂取量は100～200mlが目安。
- ・塩分（ナトリウム）も合わせて補給。

適度に冷やしたスポーツドリンクがおすすめです。ブドウ糖やナトリウム、カリウムの含まれるものは、吸収が早く、脱水対策向きです。カフェインを含む緑茶や紅茶などは、水分を体外に出す作用があり、脱水対策には不向きです。

- 4℃以下の飲料
- ・余分な体温上昇を防ぐ
- ・発汗量の増加を防ぐ



### ○服装

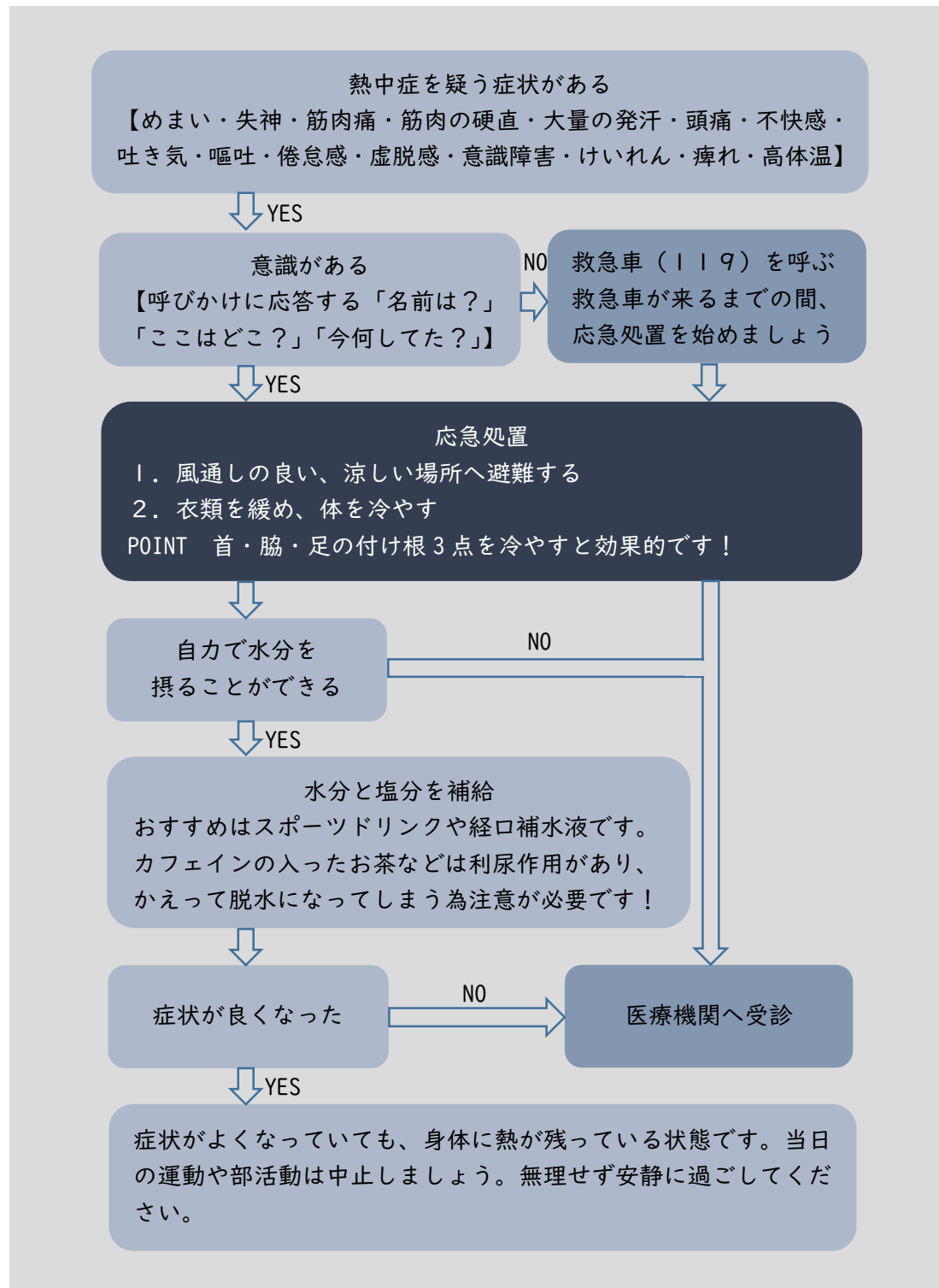
熱を吸収しやすい黒色系は避け、通気性のよいものや吸汗速乾素材を選びましょう！また、運動時のマスクは熱中症のリスクが高まります。顔を見られるのが恥ずかしいといった声も聞きますが、恥ずかしさより命が大切です。大丈夫。あなたは十分美しい！

### ○暑熱順化

朝や夕刻など、気温が高くない時間帯を利用し適度な運動をしましょう！身体を暑さに慣らすことも熱中症予防には必要なことです。

## 熱中症になってしまったらどうしたらいいの？

どんなに予防をしても、熱中症になってしまう時もあります。自分自身がなってしまった時だけでなく、家族や友人等の周囲の人がなってしまった時に出来る簡単な応急処置を覚えておきましょう！



## 保健室よりお知らせ

### ◎新型コロナウイルス感染症対策について

令和5年5月8日より、新型コロナウイルス感染症の感染症法の位置づけが5類に移行となりました。これに伴い、学校生活のルールも変更があります。詳細は、令和5年5月11日配布『5類感染症へ移行後の新型コロナウイルス感染症対策について』をご確認ください。

#### ・出席停止の扱い

新型コロナウイルス感染症の陽性が確認された場合のみ**出席停止**

○有症状～発症日を0日として翌日から5日を経過し、かつ、症状が軽快した日を0日目として翌日から1日を経過するまで

○無症状～検体を採取した日を0日目として翌日から5日を経過するまで  
風邪症状による欠席は**通常欠席**

#### ・濃厚接触者の特定の廃止

#### ・健康観察シートの記入の廃止

自覚症状がある際には、各自で検温、健康観察を行い、発熱・咽頭痛・咳など感染症を疑う症状がある場合は、無理せず自宅で休養しましょう。

#### ・体調不良による欠席・遅刻・早退明けの保健室来室の廃止

教員から、来室するよう指示を受けた場合には、必ず来室しましょう。

### ◎マル青と日本スポーツ振興センターの災害給付金制度について

令和5年4月より、東京都に在住の高校生を対象とした「高校生等医療費助成事業(マル青)」が開始しました。

学校管理下の傷病で、独立行政法人日本スポーツ振興センター法に基づく災害給付制度の対象となる場合は、マル青での助成制度は使用できません。

窓口で自己負担額を支払い、保健室へ報告してください。

#### 災害給付制度の給付の範囲(抜粋)

学校の管理下で発生した事故による負傷等で、治療費が1つの災害につき500点(10割で5,000円、3割で1,500円)以上かかったもの。

※傷病に係る医療費総額が500点(5,000円)に満たない場合は給付対象外です。

ご不明な点がございましたら、保健室までお問い合わせください。