



# 保健室だより



令和5年7月12日  
福井県立勝山高等学校  
保健室 第4号

梅雨が明け、すがすがしい青空の広がる季節がやってきました。これから本格的に暑くなります。徐々に体がなれるまで、特にこまめな水分・塩分補給を意識し、体調管理を万全にしましょう。夏バテは、うなぎや梅干し、瓜など、「う」のつく旬のものを食べて予防すると良いとされています。夏休み中も暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。

## < 1 学期の保健室利用状況（延べ数） >

	4月	5月	6月	1 学期合計
内科	42人	51人	47人	140人
外科	7人	12人	17人	36人
相談	3人	1人	0人	4人
その他	0人	0人	0人	0人
総利用数	52人	64人	64人	180人

### < 総利用者数の過去との比較 >

令和4年度1学期…221人  
令和3年度1学期…207人  
令和2年度1学期…143人

## < 熱中症対策をしましょう >

課外や部活動などで登校する日は、朝食をとり、**水分**+**塩分**を準備しましょう。市販のスポーツドリンクは糖分が多いため、水やお茶に塩を入れて飲むことや、水分と別に塩分タブレットや塩飴を常備することもお勧めです。日中の最も暑い時間帯に外や体育施設で活動するときは、10～20分に1回の休憩と水分補給を心がけてください。睡眠不足や食欲不振など、生活リズムの乱れがみられるときは、特に熱中症になりやすいです。無理をせず、体調を整えてから活動しましょう。



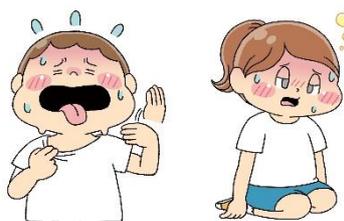
## < 熱中症の症状 ～重症化する前に気付いて対策を！～ >

### 【初期の症状】

めまい、こむら返り(筋肉痛)、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗など



早めの休養・水分塩分補給を！



### 【症状が進むと…】

頭痛、嘔吐、虚脱感、倦怠感、集中力低下、判断力低下など



体を冷やし、水分・塩分補給ができれば医療機関へ！

## < 夏休み中のお願い >

### ◎医療機関を受診しましょう

学校から受診を勧められた人（健康診断の結果「要受診」となった場合や、学校生活で配慮が必要な場合など）は、時間に余裕のある夏休み中に医療機関を受診し、医師の指導を受けてください。診察結果について、返信票を通じて学校に報告をしてください。

### ◎学校管理下で傷病が発生した場合は、保健室に報告しましょう

夏休み中の部活動や課外で登校する日に傷病が発生して医療機関を受診した場合（自己負担額が1500円以上の場合）、日本スポーツ振興センターの災害共済給付金請求が可能です。請求する場合は後日保健室（養護教諭）までご連絡ください。※こども医療費助成制度を利用した場合、助成金額を差し引いた見舞金を請求することになります。