

ほけんだより

第2号

2025. 5
いなべ総合学園高等学校
保健室

夏が始まる前に！
今からできる

暑熱順化

体を暑さに慣らす

のススメ

ゴールデンウィークが終わり、梅雨が明けると本格的に夏が始まります。みなさんには水分補給など熱中症予防をしっかり行ってほしいと思います。実はこの熱中症予防、夏になる前の“今”からできることがたくさんあると知っていましたか。



熱中症予防のカギは暑熱順化

熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。

そこで大切なのが暑熱順化。なんだか難しい言葉に聞こえますが、言葉のとおり「暑さ（熱さ）に体を順化させる（慣れさせる）」ことです。

夏までに暑熱順化ができていないと、急激な気温の上昇にも体が対応できず、熱中症になりにくくなるのです。

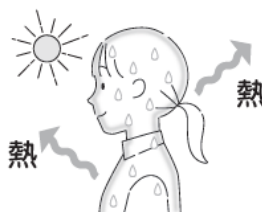


暑熱順化できていない時



- 汗をうまくかけない
 - 血管から熱を逃がしにくい
- 熱中症になりやすい

暑熱順化できている時



- 汗をかきやすい
 - 血管から熱を逃がしやすい
- 熱中症になりにくい

! 2 week! challenge!

暑熱順化

3つのコツ

暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続けることが大切。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。

① 運動時は強度を少しずつ上げる & ① 運動不足時はウォーキングから

普段から運動をしている人は、この時期は「軽く汗を流す運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度を上げ、激しい運動は控えましょう。運動不足の人は、毎日30分程度のウォーキングや、階段を使うことを意識すると良いでしょう。



① 家で楽しめる筋トレを

室内でできる筋トレも軽く汗を流すには◎。いきなり激しいトレーニングを行うと筋肉痛になり続けにくくなるので、軽めの筋トレを1日30分程度行うのがオススメです。YouTubeなどで楽しく続けられる筋トレを探すのも良いですね。



① ゆったり湯船につかりよう

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。38～40℃のぬるめのお湯に15～20分ほどつかり、じんわりと汗が出てきます。リラックスして夜も眠りやすくなるので、軽く汗を流す運動を続けるための体力作りにもなります。



! 5月も熱中症の危険アリ! 暑熱順化ではこまめな水分補給を !

いざというときのために知っておきたい

災害共済給付制度



災害共済給付制度とは？

学 校で起こったケガなどで受診し、一定以上の医療費を支払った場合、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われます。これを「災害共済給付制度」といいます。

もちろんケガがないことが一番良いですが、いざというときのために知っておいていただくと安心です。

○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

医療費 学校の管理下で生じ、医療費の総額が5,000円以上のケガ・疾病

障 害 そのケガや疾病が治った後に後遺症が残る場合

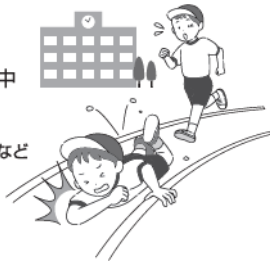
死 亡 学校管理下での事件や疾病などに直接起因する場合



*健康保険が適用される治療のみ対象

学校管理下でのケガなどが対象です

- ☒ 学校の授業中 ☒ 部活動中
☒ 修学旅行中 ☒ 休憩時間中
☒ 大掃除の時間 ☒ 登下校中
☒ 放課後（下校前）



たとえば… **こんなケガが対象です**

授業中に
はさみや彫刻刀などで
ケガをした

お昼休みに
遊具から落ちた

通学中に
自転車で転んだ

など

注意 請求には時効があります

医療機関等を受診した月から2年間請求を行わないと、給付金が受けられません。必要書類のご提出は、余裕をもってお願いいたします。

例 令和6年5月に受診→
時効の起算日は令和6年6月11日。
2年後の令和8年6月10日までに
日本スポーツ振興センターへ
書類が到着している必要がある

⚠️ こんなケースに注意

初回に申請しておけば良いと勘違いしていた



継続して通院する必要がある場合、
初回だけではなく医療機関にかかっ
たら毎月申請する必要があります。

すべての治療が
終わったら
請求しようと
思っていた



同一災害による継続治療は、初診から最長10年間支給を受けられますが、1月ごとに2年で時効が発生します。

医療機関等での
証明が
とれていない



用紙を持っていっても医療機関の状況等によってはその場で書類を書いてももらえないこともあります。

爪の話し

爪が伸びていませんか？保健室に来る人で手足の爪が長い人が多く、気になっています。爪が長いと、日常生活では衣服に引っかかりたり急に割れたり欠けたり、運動では誰かに手が当たって大きなけがをさせてしまったり、思わぬケガにつながる恐れがあります。また、爪先には汚れが溜まりやすいので、衛生面でも心配です。

昔は、「夜爪(よづめ。夜、爪を切ること)」が「世詰(よづめ。短命になり、親よりも早く死んでしまう)」という言葉の連想させることから、夜に爪を切ってはいけないとされていました。明るい電灯がなかった時代、「暗い夜に爪を切るのは危ないよ」という昔ながらの知恵だったのかもしれませんが。

爪を切る時は、明るさや安全に気を付けましょう。

