

# 保健だよ

7月号



2025.7.17

鬼怒商業高等学校



もうすぐ夏休みですね。先週の後半から今週は雨の日が多く、比較的涼しい日が多いですが、ウェザーニュースが発表した「猛暑見解2025」によると2025年7～9月の気温は全国的に平年より高くなる見込みです。また、7月末～8月前半にかけて暑さがピークになると予想されています。熱中症にならないよう、水分補給や体調管理に気を付けて過ごしましょう。

ついついエアコンの設定温度を低くしすぎたり、冷たいものを摂りすぎたりしてしまいがちですが、身体のだるさや食欲低下の原因になります。ぬるめの湯船に浸かって体を温めたり、食事に温野菜や汁物をプラスしたりすると良いですよ。

## 「健康診断の結果」について

4月からの健康診断の結果を「各健康診断の結果の一覧」と該当者のみ「受診の案内」として、保護者面談の際に配布させていただきました。**視力検査・歯科健診・尿検査・心電図・胸部X線検査**（1年生のみ）で受診が必要な生徒は、時間がとりやすい夏休みのうちに受診をしましょう。

※視力は視力B以下の生徒、黒板の文字が見えづらい等の不便を感じる人は受診し自分に合う眼鏡やコンタクトレンズを着用出来るようにしましょう。

※受診が終わりましたら、報告書を必ず学校に提出してください。

学校の健康診断はあくまでもスクリーニングで、最終診断ではありません。適切な診断・指導・治療を専門医で受けてください。

尿検査は専門医の証明が必要になりますが、視力・歯科については専門医の証明は必要ありません。保護者の方の記入で大丈夫です。



## 夏休み中のケガについて



学校管理下（授業中、休憩時間、登下校中、部活動中、学校行事など）で起こったけがについては、災害共済給付の対象になるため、夏休み中の部活動等でのけがは給付対象になります。また、熱中症による受診も給付の対象になりますので、申請する人は保健室まで来てください。

●医療費の自己負担額が5,000円以上（3割負担で1,500円以上）の場合、対象となります。

※給付は、窓口支払い金額+総医療費の1割をお見舞い金として受け取ることができます。

※マル福を使用した場合も対象となります。

●初診日から2年間、請求を行わなかった場合は、時効となります。

●交通事故（加害者が存在する場合）は対象になりません。

（必ず警察に届け、加害者からの損害賠償の手続きを受けてください。）



# 夏バテを予防しよう！



夏はクーラーの効いた涼しい室内と高温多湿な屋外との温度差があるため、自律神経の調節機能が乱れやすくなります。自律神経が乱れると、体内のさまざまな機能がうまく働くなくなるため、体がだるい、疲れがとれないなど、夏バテの症状が出てきます。夏バテによる体力低下や体調不良は、熱中症や食中毒などの感染症のリスクも高めるため、しっかり対処しましょう。

## 【夏バテ予防のポイント】

### ①疲れを残さない睡眠法

- ・エアコンの設定温度は環境省が推奨する 28°Cを目安に設定
- ・冷却シートや冷感シーツの利用



### ②運動で汗をかく習慣づくり

- ・毎朝決まった時間に就寝し、早起きした朝に散歩する
- ・比較的温度の低い朝や夕方に外にでるよう意識する



### ③必要な栄養補給で体力をつける

- ・冷たいものばかりではなく、温かい食事をとり胃腸を冷やさないようにする
- ・食欲増進してくれる効果のある、しょうがや大葉などの香辛料を利かせた料理を食べる



### ④規則正しい生活リズムを意識する

- ・眠れなくてもなるべく同じ時間に布団に入る
- ・起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴び、体内時計を整える



## 保健室から



みなさんは夏休みに楽しみにしていることはありますか？お祭りや旅行に行ったり、部活や勉強に打ち込んだりと過ごし方は様々だと思います。私は1年ぶりに地元の島根県に帰省し、家族や地元の友達と会うことを楽しみにしています。実家で6月に家族に加わった猫のとらまるくんとも念願の初対面ができます。普段やりたいと思っているけど、なかなかできないことに挑戦したり、遠くにいる人に会いに行ったり、将来に向けての準備をしたりと、まとまった休みだから出来ることができると良いですね。ですが、ダラダラ何もしない日を過ごすのも幸せですよね（笑）やるべきことはきちんとやりつつ、ゆっくり過ごす時間もとって、心と体をリフレッシュさせ、元気よく2学期を迎えるようにしましょう。素敵な夏休みを過ごしてください！

