

本格的な夏を迎え、毎日暑い日が続いていますね。みなさん夏バテはしていないですか？

暑いと体力が落ちて食欲がわかないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体力づくりをするためにもしっかりと食事をする工夫をしましょう。また、免疫力を低下させないよう、生活リズムにも気を付けていきましょう。

夏バテって何なの？



夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。

また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩しやすくなります。

夏バテ予備軍 チェックリスト

- ☐ そうめんなど冷たい麺類を食べることが多い
- ☐ 冷たい飲み物やアイスをよく食べる
- ☐ 野菜はほとんど食べない
- ☐ 冷房の効いた部屋に長時間いる
- ☐ 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- ☐ 夜更かしをする
- ☐ 運動量が少ない

夏バテ stop！お家でできる予防法

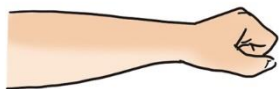
普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで汗をかく習慣をつけましょう。水分補給は麦茶がおすすめ。

室内で過ごす時、冷房は28℃前後に。また、夏野菜は体を冷やしてくれるのでしっかり摂りましょう。味噌汁も夏の疲れた胃腸にはぴったりです。

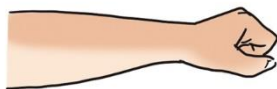
⚠ 紫外線に注意 ⚠

夏の猛烈な紫外線。日焼けに悩んでいませんか？日焼けには次のタイプがあります。

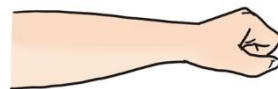
①赤くなったあとに
黒くなるタイプ



②赤くならず
すぐに黒くなるタイプ



③すぐに赤くなり
ほとんど黒くならないタイプ



中でも③のタイプは、紫外線による影響を受けやすいと言われます。また、どのタイプであっても、日ごろからこまめな紫外線対策が大切です。おすすめの対策は次の3つです。

・つばの広い帽子をかぶる

・日傘をさす

・UVカットの服を着る

また、紫外線の強い午前10時～午後2時の時間帯はできるだけ外出を控える、日陰を選んで歩くなど太陽光線をなるべく避けましょう。



●学校で病気やけがをした時は…

夏休みを機に、学校でけがをした時の手続きについて再確認しておきたいと思います。

学校で病気やけがをしたとき



- (1) 保健室では、基本的な応急処置を行います。
- (2) 体質や副作用などの問題から、原則として内服薬の使用は控えています。必要な場合は、自分にあつた薬を持参するようにしましょう。
- (3) 保健室での休養は原則として1時間とします。事前に担任の先生や授業担当の先生に連絡しておきましょう。
- (4) けがや病気の程度により医療機関を受診する必要がある場合は保護者の方に連絡し、病院に連れて行っていただいています。緊急を要する場合や保護者の方に連絡がとれない場合は、学校で対応します。
(生徒の皆さんは、保護者の方の連絡がつきやすい連絡先を聞いておきましょう。)

独立行政法人日本スポーツ振興センターについて

独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付は、学校管理下における生徒の災害について、保護者に対して災害共済給付（医療費の一部、障害見舞金、死亡見舞金の支給）が行われる制度で、本校では全員加入していただいております。

◎ 対象となる学校管理下の範囲

- ・ 授業中、休み時間中、学校行事（遠足、修学旅行など）、登下校中、部活動中等。

◎ 支給の条件

- ・ 申請の期限（災害共済給付を受ける権利）は、その給付事由が生じた日から2年間です。
- ・ 医療費の総額が5,000円以上のもの（健康保険を使って、1,500円以上のもの）
- ・ 同一の災害の負傷での医療費の支給は、初診から最長10年間です。
- ・ 損害賠償を受けた時や他の法令規定による給付等を受けた時、その受けた価額の限度において、給付が行われないことがあります。
- ・ 歯科の自由診療、入院時の差額ベッド代等、健康保険の適用にならない医療費は給付されません。
- ・ 故意によるもの、重大な過失によるものについては給付されないか、減額される場合があります。

◎ 手続きと給付金の支給

- ・ 受傷後医療機関を受診した場合は、速やかに担任の先生に申し出た上で、保健室にて申請手続きを行ってください。保健室では所定の用紙を渡しますので、医療機関で記入してもらい、その月の25日までに保健室に提出してください。
- ・ 給付金の支給は、請求後2～3ヶ月後になります。支給された給付金は、25日付で授業料口座に振り込まれます。