

ほけんだよ！ 5月

茨城県立太田西山高等学校保健室 令和8年5月号

体がまだ暑さに慣れていないこの時期 **熱中症の危険**があります

(急に暑くなった日、湿度が高い日、風が弱く日差しが強い日など)

熱中症とは、水分補給をせずに、高温の環境下にさらされたり、運動を行ったりして発汗による体温調節がうまく働かなくなることなどにより、体にさまざまな障害が起こる状態です。

暑熱順化
は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、
湯船につかる

汗をかくほどの運動を
習慣にする

その他、
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



夏までに暑熱順化ができていると、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなります。

また、生活習慣にも気をつけて、暑さに負けない体づくりを始めましょう！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

学校生活でけがをしたときは・・・

学校生活や登下校中（交通事故は除く）、部活動中にけがをして受診したときには、日本スポーツ振興センターの災害共済給付金を申請することができます。この場合、医療費助成制度（マル福など）の利用は控えるようにお願いいたします。

◆給付の条件

- ・学校管理下での災害であること。
- ・医療費総額が5,000円（自己負担額1,500円）以上であること。
(5,000円未満の場合は、医療費助成制度を利用してください)
- ・受診した月から2年間請求を行わなかった場合は、時効により給付が受けられなくなります。受診後は速やかに書類を提出してください。

◆給付を受けるには、医療機関に記入してもらう書類などが必要です。用紙は保健室にありますので、担任の先生や部顧問の先生を通して連絡してください。

◆令和9年1月から、災害共済給付オンライン請求システムが全面リニューアルされる予定です。詳細が分かり次第連絡いたします。



新学期が始まって1か月以上経ちました。新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。

体…なんとなくだるい、食欲がない、頭が痛いなど・・・

心…不安やあせりを感じる、やる気が出ない、イライラするなど・・・

そんな時は、十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。自分なりの方法で解消できればOKですが、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは誰かに相談することも一つの方法です。

あなたが話しかけやすい人は誰ですか？親身に聞いてくれる人がきっといるはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。



本校には今年度も、心のケアについて専門的な知識や経験を持ったスクールカウンセラー 岡本洋子先生が来てくださいます。学校の先生ではありませんが、悩みの相談にのったり助言をしてくれたり、みなさんの心の状態を見てくれたりします。学校のこと、友達や家族のこと、どんなことでも寄り添って聴いてもらえます。予約制なので、希望する場合は担任の先生や保健室に声をかけてください。

【5月、6月の来校予定】いずれも8:40～11:40（1～3校時）

5月15日（金）、21日（木 12:30～15:30）、29日（金）

6月 5日（金）、12日（金）、19日（金）、26日（金）