

ほけんだより

5月号
尾道市立高西中学校
令和4年5月24日



中間試験が終わり、次の目標は体育大会ですね。運動部の人は南部大会も大きな目標の一つですね。体育大会での自分の姿をイメージし、そこに向かって何をどのようにがんばるか、一人一人がしっかり考えて学校生活を送りましょう。

5月下旬になると気温が高くなり、日差しもかなりきつくなってきます。体育大会の練習中に体調を崩すことがないように、日々の生活を振り返り、リズムを整えましょう。

「日本スポーツ振興センター災害給付制度」について

学校管理下（授業中、休憩時間、登下校中、学校行事、部活動など）において、けがなどで病院等に行った場合に医療費が支給される制度で、窓口で1,500円以上支払ったけがなどが対象です。（治療が終わるまでの合計支払金額が1,500円以上）

○申請手続き…学校でのけがで受診された場合、その旨を学校へ連絡してください。医療機関で記入してもらった書類（医療等の状況）を渡しますので、窓口へ提出していただき、記入してもらった書類を学校へ提出してください。

けがをしてから給付金の支給までに2～3ヶ月かかりますので、病院や薬局での支払いは、一時的にご家庭で立て替えていただくようになります。

なお、尾道市では、学校管理下のけがで受診した場合は、『ひとり親医療』や「子ども医療」より『スポーツ振興センター災害給付制度』が優先となります。

○医療費の支給…給付金は、窓口で支払った金額（3割負担分）と1割の見舞金が支給されます。

○請求期限…「給付事由が発生してから2年間」です。受診した月から2年間請求を行わなかった場合、給付が受けられなくなります。

○掛け金…945円のうち保護者負担額460円は、学年会計から支払います。

※『医療等の状況』等を医療機関等に証明していただくに当たっては、医師、歯科医師、薬剤師、柔道整復師のみなさまの特別の配慮によりご協力をいただいております。

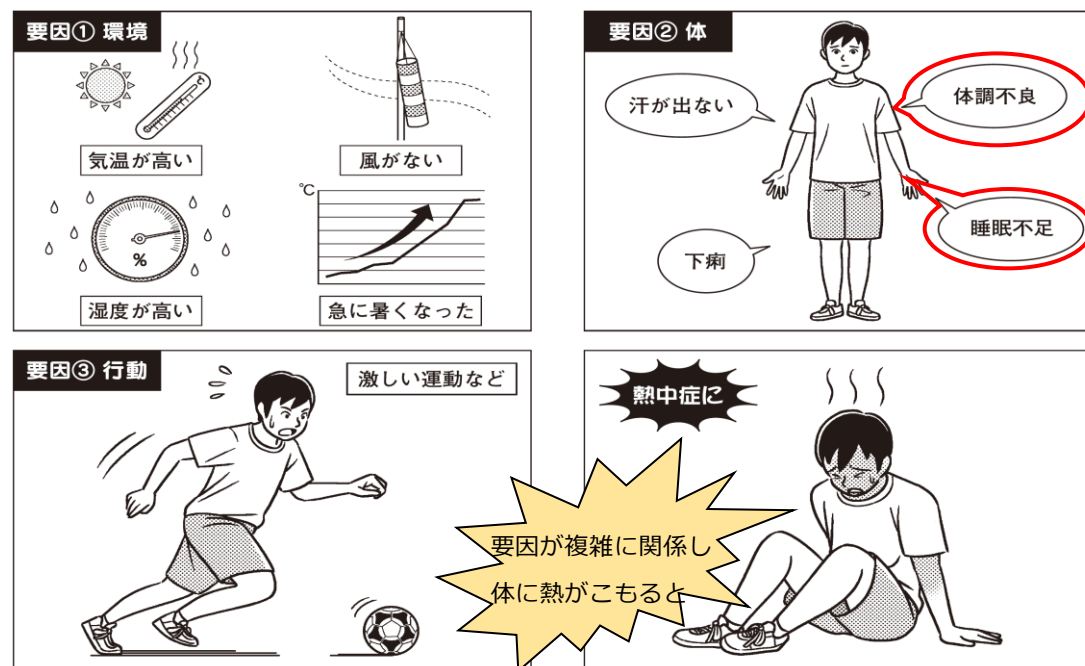
用紙を持参してもその場ですぐに書いていただけない場合もありますことをご了承ください。

暑さに慣れて熱中症を防ぐ

これから気温や湿度が高くなり、熱中症に注意が必要な季節になります。熱中症の要因について知り、予防のために早めに暑さに慣れる暑熱順化をしておくことで安心です。

熱中症を起こす3つの要因

発症には①環境、②体、③行動の3つが関係しています。



②体については、まだ暑さに慣れていないのであまり汗をかけない、体調不良、睡眠不足、下痢をしている、食事をしっかり摂っていないなどがあります。

③行動については、激しい運動、運動中に休憩をしない、水分補給をしない、暑い屋外に長時間いるなどがあります。

熱中症予防に重要な水分補給

人間は汗をかき、その汗が皮膚表面で蒸発することにより体温を下げることができます。暑い日には喉が渇く前から十分な水分補給をしておきましょう。



暑熱順化して熱中症を防ぐ

暑さに対する体温調節能力が上昇することを暑熱順化と呼びます。ただし、暑くなる日が増えるスピードに合わせて暑熱順化が進むのではなく、遅れが生じます。このため、初夏の熱中症が起こりやすいのです。同じ暑さでも、9月には熱中症の発症例は減少します。

暑さに慣れるポイントは「やや暑い」環境で汗をかく程度の運動を行うことです。1日30分ぐらい、1～2週間継続して行うとよいそうです。