

保健だより



夏の勉強 涼いうちに

札幌市立幌東中学校保健室
令和8年（2026年）7月21日
第9号

最近、湿度も気温も高い日が多いですが、幌東中のみなさんは元気に過ごしていますか。生徒の様子を見ると、胃腸炎や夏風邪にかかっている生徒が少なからずいるようです。早く良くなってほしいと思います。

毎年夏休みになると、子どもが海水浴やプールでおぼれたり、旅行先や帰省先で交通事故にあったりなどの、悲しい事故のニュースを耳にします。事故にあう前はきっと、その子どもたちも、楽しい夏休みを待ちわびながら日々を過ごしていたことでしょう。本当に胸が痛みます。このような事故を他人事と思わず、幌東中のみなさんも、十分気を付けて、来週からの夏休みを過ごしてほしいと思います。

学校病医療券とスポーツ振興センターについて ～主に保護者の皆様へ～

学校病医療券について

生活保護または就学援助受給世帯の生徒が対象です。

学校病（う歯、中耳炎、慢性副鼻腔炎など）で医療券を使用したい場合は、申込書を提出してください。必ず初診の前に申請してください。

※長期休業中は担当者不在の日があります。夏休み中に受診する場合、1学期のうちに申請してください。

スポーツ振興センターについて

学校の管理下（学校内、部活動、登下校）での災害について、災害給付金を受給できます。書類は保健室からお渡してきます。

療養に要する費用の額が500点以上のものが対象となります。治療開始後から申請できるようになりますので、夏休み中のケガの申請については、2学期になってから学校までお知らせください。

※生活保護世帯は対象外です。

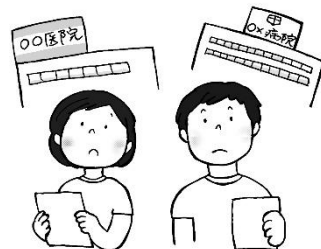


スポーツ振興センター利用の注意点

- 学校管理下の災害については、原則、この振興センターの災害共済給付を優先することになっています。窓口で、札幌市の医療費助成制度（子ども医療費助成制度など）は利用しないことを伝えるようお願いします。
※ただし、医療費助成を利用した場合でも、上記の申請対象にあてはまっていれば申請は可能で、差額分などが給付されます。
- 災害共済給付を受ける権利は、給付事由が生じた日から2年間です。この時効を過ぎると申請できなくなりますが、時効前でしないうちでも申請できます。質問などありましたら、遠慮なく保健室までお問合せください。

健康診断でお知らせ用紙をもらった生徒と保護者の皆様へお知らせ

- ・現在、1年生の心臓検診以外、すべてのお知らせ用紙の発行が終了しています。
- ・「せき柱側わん症」「尿検査」「心臓検診（1年のみ）」でのお知らせ用紙を受け取った場合、必ず受診するようお願いします。令和8年度より、上記3つの健診について連絡書の提出がない場合、2学期に再度通知させていただくことになりました。札幌市教育委員会からの要請を受けての対応ですので、ご理解とご協力をお願いいたします。



シリーズ 熱中症③ ～熱中症をより上手に予防しよう～

熱中症対策はどんどん研究がすすんでいます。最新の知見^{ちけん}を得て、しっかりと予防していきましょう！

●水分補給は「まず食事」から●

「水分補給の基本は食事から」という原則を知っておいてください。カレー1杯分にはおよそ450ml、みそ汁1杯分にはおよそ90mlの水分が含まれており、これだけでペットボトル1本分以上の水分を補給したことになります。食事から水分をとると、体にゆっくり水分が入っていくため、尿意をもよおしにくく、体に水分が保たれやすくなります。塩分や栄養分も摂取することができます。特に、朝食は欠かさないようにしましょう。

朝からおいしく水分補給♪



●プロも実践する“^{しゅしょうぜんわんれいきやくほう}手掌前腕冷却法”●

手のひらと足の裏には、^{どうじょうみやくふんごう}「動静脈吻合」とよばれる特殊な血管があります。この血管は、動脈と静脈が直接つながっているめずらしい血管で、太さがあり、体温を調節するはたらきがあります。この血管を冷やすことで、体の深部から、^{こうりつ}効率よく全身を冷やすことができます。プロのアスリートもこの^{しゅしょうぜんわんれいきやく}手掌前腕冷却を行っているそうです。「手のひら冷却」と呼ぶ人もいます。部活動や外での活動などで、試してみてください。

【手掌前腕冷却法(手のひら冷却)】



- ①10～15℃の水を用意する。
(水道水に氷を足すと良い)
- ②両手と腕を冷水につける。
- ③冷却は10分程度にする。
運動中や運動前でも効果があります。
水が冷たすぎると血管が閉じてしまい効果がなくなるので注意。



手足を同時につけるとさらに効果アップ。氷がなくてもOK。
保冷剤や凍ったペットボトルを手のひらに当てたりするのも効果があります。

●日常の水分補給は●

スポーツドリンクや経口補水液は、多くの糖分や塩分が含まれており、日常的に飲むものではありません。日常の水分補給は、水や麦茶で十分です。1日3食しっかりとっていれば、塩分も足りています。



どんな時に経口補水液を飲めばいいの？

熱中症Ⅰ度の症状が出た時に飲むようにします。熱中症Ⅰ度は、こむら返り(足がつる)、立ちくらみ、めまい、大量の汗などの症状がみられてはいるものの、意識ははっきりしている状態のことです。この場合、まず経口補水液500mlを無理のないスピードで飲み干すようにします。



スポーツドリンクは飲まないほうが良い？

はげしい運動をする時や、大量の汗をかく時、外での活動時間が長い時、あまり食事がとれなかった時などは、水よりスポーツドリンクのほうが適しています。上手に活用しましょう。

【幌東中の感染者情報】(7月6日から7月17日朝の報告分まで)

感染症の報告はありませんでした

(全国的には、手足口病が流行しているようです。)

