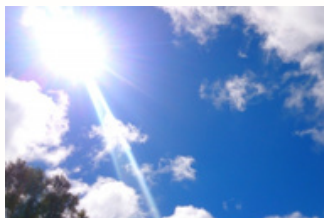


## 「早寝・早起き・朝ご飯」で最高の夏に！



夏休みにはどんな予定を立てていますか？夏休みは自由な時間が増え、生活リズムが乱れがちになります。夜更かしや暑さによる食欲不振が続くと、夏バテの原因にもなります。特に高校生の皆さんは、成長期真っただ中。心と体の調子を整えるには、「早寝・早起き・朝ごはん」が基本です。シンプルですが、これが意外と効くんです。肌の調子も良くなるかも。お試しあれ。

## Health Checkup Results

## 今年度の健康診断結果

1学期に健康診断を行いました。その結果、全国平均と比べて良かったものをピックアップしました。特に視力は全国平均と比べてとても良い生徒が多いです。



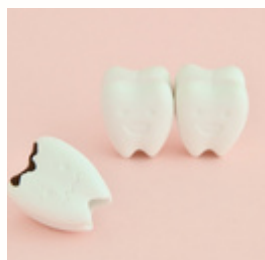
## 視力が0.1以下の割合

GOOD!

全国 67.8%

本校 56.5%

神港学園は視力のいい生徒が多い！



## 虫歯がある人の割合

GOOD!

全国 36.4%

本校 32.1%

全国的に虫歯がある人は減ってきています



## 尿蛋白検出者の割合

GOOD!

全国 2.52%

本校 1.01%

もともとの体質で尿蛋白が検出される人もいます

## Statistics

## 身長体重の全国統計

「令和5年度の全国平均」と「今年度の本校平均」です。

		男子	女子
高1	全国	168.6cm 59.0kg	157.2cm 51.2kg
	本校	169.2cm 62.7kg	156.3cm 52.3kg
高2	全国	169.9cm 60.4kg	157.8cm 52.2kg
	本校	170.5cm 62.8kg	159.0cm 53.3kg
高3	全国	170.7cm 62.0kg	158.0cm 52.6kg
	本校	171.6cm 64.8kg	158.1cm 55.3kg

## About Health Checkup

## 健康診断の結果について



1学期の健康診断で「病院受診のすすめ」のプリントをもらった人は、時間のある夏休み中に病院を受診するようにしましょう。

今年度の健康診断結果一覧表は7月7日に配付しています。

もし、身長体重の誤り等、お知らせ内容に間違いがある場合は保健室までご連絡ください。

# 数字で見る熱中症対策



## 97,578人

2024年5月～9月の全国における、  
熱中症で救急搬送された人の数（累計）

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



## 1.2L

1日に飲料で  
摂取すべき水分量  
（食事等に含まれる水分を除く）

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるので、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

## 35度以上

猛暑日の基準となる  
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということ。対策は万全に。



## ～2%

「のどが渴いた」と感じたときに  
体内から失われている水分量  
（体重に占める割合）

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

## 5時・17時

熱中症警戒アラートの  
発表のタイミング



熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

## Coution!

## カラーコンタクトレンズ

目の形や状態は人によって異なります。自分に合わないもの、適切な手入れのされていないものを使用し続けると角膜に傷がついたり、失明に至るケースもあります。また、カラコンのなかには使用していくうちに摩擦で色素が表面ににじみ出て、黒目に触れ、炎症を引き起こすものもあります。おしゃれのために学校外で使うことがあるかもしれませんが、使い方に気を付けましょう。



## カラーコンタクト使用注意点

### ①眼科で診察を受けてコンタクトを処方してもらう

→安い商品や憧れの人物のようになれるといった商品もありますが、高度管理医療機器等販売業の許可を受けた事業者から購入しましょう。友達からもらうこともやめましょう。

### ②使い方やレンズケアの方法は守りましょう

→2weekコンタクトを1か月使ったりしていませんか？使用やレンズケアは説明書通りに行いましょう。

### ③目に異常があればすぐに使用をやめて病院へ！

→痛い、かゆい、違和感、ごろごろするなど異常があれば病院へ行きましょう。若い頃から目を大切にしないと後遺症が残るおそれがあります。

## information

## 保健室からのお知らせ

### 健康診断の結果について

1学期の健康診断で「病院受診のおすすめ」のプリントをもらった人は、時間のある夏休み中に病院を受診するようにしましょう。

### 体育大会にむけて

2学期に入ると体育大会の種目決め、練習が始まります。喘息、心疾患、怪我等で運動制限がある人はどの程度の運動が実施可能か夏休みの間に主治医に相談しておきましょう。

## スポーツ振興センター災害共済給付金の申請について

### check

学校や部活動でけがをし、病院を受診した場合、スポーツ振興センター災害共済給付金の申請を行うことができます。申請にあたり注意点（子ども医療制度との併用不可など）がいくつかありますので、ほけんだより最後のページをご覧ください。申請を行う人は保健室までご連絡ください。

# 熱中症

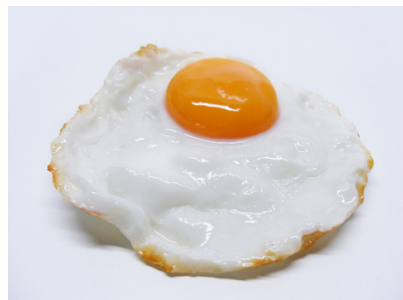


## 熱中症ってなに？

暑い場所にいることで体温調節ができなくなりおこる体調不良です。死に至る可能性のある病態であるため、適切な予防や対処が重要になります。

## どんな症状？

体のだるさや立ちくらみ、吐き気など様々な症状があります。ひどくなるとまっすぐ歩けなくなったり、意識がなくなったりします。



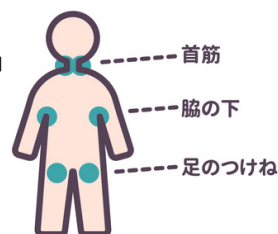
## どうすればいい？

熱中症にならないために水分・塩分の補給や運動の調整が大切です。「熱中症かも」と思ったらしっかり休みましょう。人間のからだはタンパク質でできています。固焼きの目玉焼きが半熟にはもどらないように、熱で変化したタンパク質はもとには戻りません。無理をすることで取り返しのつかない体の状態になることがあります。重症になることを防ぐため無理をせず、周囲の人に知らせましょう。

## 熱中症は素早い対応が必要です！



- ① 安静
- ② 体を冷やす（首・脇・足の付け根など）
- ③ 水分・塩分をとる（OS-1などの経口補水液）



## 熱中症警戒アラート

暑さ指数（WBGT）が33（予測値）に達する場合に発表される熱中症に関する情報。

環境省から発表されます。健康管理のためにチェックをしておきましょう。

熱中症予防情報サイト：暑さ指数（神戸）→[https://www.wbgt.env.go.jp/graph\\_ref\\_td.php?region=07&prefecture=63&point=63518](https://www.wbgt.env.go.jp/graph_ref_td.php?region=07&prefecture=63&point=63518)



暑さ指数	気温	予防のための注意点
35以上		熱中症特別警戒アラート
33以上		熱中症警戒アラート
31以上	35℃以上	<b>危険！</b> 運動は原則中止。外出はさけ涼しい室内で過ごす
28～31	31～35℃	<b>厳重警戒！</b> 激しい運動は中止。 運動をする場合は10～20分おきに休憩する
25～28	28～31℃	<b>警戒！</b> 積極的に休憩。 激しい運動をする場合は30分おきに休憩をとる
21～25	24～28℃	<b>注意！</b> 積極的に水分補給

熱中症予防のための行動の目安（環境省：夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン2020を一部改変）

## 学校で発生した怪我等の医療費申請について

神港学園高等学校  
保 健 室

学校で発生した怪我等の医療費については、日本スポーツ振興センターの災害共済給付を利用することができます。体育、部活動、休み時間など学校の管理下で怪我をされた場合に申請することができます。申請にあたり、いくつか注意点がありますのでご確認ください。

### 〈注意点〉

#### ① 健康保険適用の診療のみ

給付対象は健康保険適用の診療のみです。保険外診療は給付対象になりません。

#### ② 医療費が合計 500 点以上

医療費の合計点数が 500 点以上の場合に申請することができます。医療費が 3 割負担の場合は 1,500 円以上の支払が対象となります。

#### ③ 申請は病院を受診した日から 2 年以内

初回申請の場合は初診から 2 年以内、その後の通院については受診月から 2 年以内に申請を行ってください。2 年を過ぎると時効となり、申請手続きができなくなります。医療費申請を行う場合はお早めをお願いいたします。

#### ④ 公費負担医療制度との併用不可

注意

子ども医療助成制度、ひとり親家庭等医療費助成制度など各市町村の実施する医療助成との併用はできません。日本スポーツ振興センターへ医療費の申請を行う場合は、病院窓口にて学校で医療費を申請する旨を伝え、保険証のみを病院で提示し、受給者証の提示はしないてください。

※既に公費負担医療制度を利用しており、さらに申請書類をご準備いただいている場合は、一度、そのままご提出ください。申請手続きを行います。ただし、給付されない場合もありますので、あらかじめご了承ください。医療費の申請を継続する場合は、次回受診時からは公費負担制度を利用しないようお願いいたします。



ご不明な点があれば、保健室までお問い合わせください。

神港学園高等学校 保健室  
(078) 241-3135