

# ほけんだより

R4.8.23

男鹿工業高校 保健部



まだまだ暑いですが・・・



夏休み中は元気に過ごせましたか？部活等でけがや熱中症になり、病院を受診した場合は保健室までお知らせください。また、健康診断で要受診だった生徒で夏休み中に受診した場合も、受診結果を保健室まで提出してください。コロナと熱中症に注意して2学期も頑張りましょう！



あつーい夏！こんな症状はありませんか？

手足の冷え  
腰痛



不眠  
頭痛  
肩こり

胃痛・腹痛  
食欲不振  
下痢・便秘

だるい  
イライラする  
風邪をひきやすい

それは夏バテかもしれません・・・！！

## 夏バテをまねく生活習慣

- 日中はエアコンの部屋にずっといる
- 寝るときは朝までエアコンをつけている
- ゲームやスマホで夜更かしすることが多い
- 朝ご飯をほとんど食べない
- 冷たいものばかり食べている
- 麺類や菓子パンで食事を済ませることが多い
- 炭酸飲料やジュースをよく飲む
- 肌がたくさん出る服をよく着る
- お風呂はシャワーで済ませることが多い
- ほとんど運動はしない
- 涼しい部屋と暑い外との出入りが激しい

たくさん当てはまる人は  
要注意！生活習慣を見直し  
ましょう！





## 夏バテを回復する食材は？

### 糖質をエネルギーに変える

#### ビタミンB1

麺類や冷たくて甘いものばかり食べていると、糖質の取り過ぎで疲労が残ってしまいます。ビタミンB1で糖質をエネルギーに変えましょう。

ビタミンB1を多く含むのは

豚肉 うなぎ 大豆食品 など

ニンニク、ニラ、ネギ、玉ねぎはビタミンB1の働きをサポート。一緒に食べると効果アップ！



### 体力や持久力をアップする

#### たんぱく質

たんぱく質が不足すると、疲れやすくスタミナ切れの症状も出てきます。積極的にとりましょう！

たんぱく質を多く含むのは

肉類 魚 大豆食品 卵 チーズ など



## 連絡！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について

学校管理下（授業中、部活中、登下校中等）の生徒の災害（負傷、疾病等）については、災害共済給付を受けることができます（健康保険の利く範囲）。療養に要した費用が5000円以上（窓口で払った額が1500円以上）であれば該当し、約4割が医療費として支給されます。該当する人は手続きをしますので保健室に書類を取りに来てください。また、書類を渡した人で、まだ保健室に提出していない人は速やかに保健室に提出をお願いします。傷病発生から2年以内に請求しないと支給されなくなってしまいます。

### ○手続きの流れ○

- ① けがをして受診したことを養護教諭に伝える。
- ② 医療費請求のための書類を養護教諭から受け取る。
- ③ 受診した医療機関に書類を提出し、記入してもらう。
- ④ 医療機関から書類を受け取る。
- ⑤ 受け取った書類を養護教諭に提出する。
- ⑥ 養護教諭が申請する。
- ⑦ 事務から連絡→振り込まれる。

夏休み中に部活などでけがをした人は保健室までお知らせください。



申請から振り込みまでは2ヶ月ほどかかります。みなさんをお願いしたいところは①～⑤です。お手数おかけしますがよろしくお願いします。