

学校での生活について

学校では、基本的に他の子どもたちと同じように生活できますが、いくつか注意が必要な点があります。これまでに学校生活に関していただいた質問をもとに、学校生活におけるポイントを以下にまとめました。ぜひ参考にしてください。（プロフィールシートと合わせて使ってみてください。）

体育や部活動、スポーツクラブ等への参加

どんな運動にも参加することができます。運動は血糖コントロールにとって重要な役割を果たすため、積極的な参加が望まれます。ただし、いくつかの注意点があります。

■運動全般について

運動前の血糖値によっては、糖分の補給が必要になる場合があります。

※必要な対応については、医療機関で事前に確認しておきましょう。

運動前の血糖値	対応
mg/dl 未満	ブドウ糖 20g 摂取して、血糖値が上がるのを待って授業に参加
～ mg/dl	ブドウ糖 10g 摂取して、授業に参加
～ mg/dl	そのまま運動可能
mg/dl 以上	高血糖により、運動は見合わせ

■長時間の有酸素運動（例：水泳・マラソンなど）

長時間・持続的な運動は、血糖値に大きな影響を与える可能性があります。そのため、以下のような対応が必要です。

- ・事前の準備（食事・インスリン調整など）
- ・運動中の対応（低血糖への備え）
- ・運動後のケア（血糖値の確認と補食など）

体育の授業予定は、事前に共有してもらえようお願いします。

タイミング	留意事項
事前の準備	
運動中の対応	
運動後のケア	
その他の留意事項	

■水泳授業における持続血糖測定器の使用

持続血糖測定器は耐水性があるので、装着したまま水泳に参加できます。ただし、水中での使用は 30 分以内にとめてください。

■インスリンポンプについて

水泳授業や、接触がある運動のときは、インスリンポンプは外して先生に預けるとよいでしょう。

登下校時の注意

登下校の方法や所要時間、距離は人によって異なります。一定時間以上歩く必要がある場合は、運動時と同様の対応が必要です。

登校時：朝食をしっかりとれていれば、低血糖の心配は少ないとされています。ただし、体調や前日の活動量によって変動することもあるため、必要に応じて血糖値の確認をしましょう。

下校時：体育の授業の有無やその内容によって、下校時の血糖値が変動することがあります。安心して帰宅するために、下校前に血糖値を確認する習慣をつけると良いでしょう。

休み時間の過ごし方

休み時間に友達と遊ぶことは、楽しく大切な時間です。ただし、遊びに夢中になると、低血糖に気づきにくくなる場合があります。

- ・自分の体調に注意を向ける習慣をつけましょう。
- ・様子がおかしいときには先生に知らせてもらえるよう、友達にもあらかじめ話しておくとう安心です。

どれくらい給食を食べて良いか

1 型糖尿病があっても、給食に特別な制限はありません。基本的には、他の児童と同じように食べることができます。

ただし、以下のような場合には注意が必要です。

- ・ほとんど食べられなかった場合
- ・途中で吐いてしまった場合

これらの状況では、低血糖のリスクが高まる可能性があります。そのため、保護者に連絡を入れてもらえるよう、事前に対応方法を確認しておくとう安心です。

インスリン注射・血糖測定はどこで行う？

基本的な対応は以下のとおりですが、学校の環境や本人の希望に応じて柔軟な対応が必要です。事前に学校とよく相談しておきましょう。

①落ち着いた環境での実施

- ・保健室などの静かな場所で、先生の確認のもと行うのが基本です。
- ・ただし、本人の自己管理が進んでいる場合や、特別扱いを避けたいという希望がある場合は、教室での注射を希望することもあります
- ・給食当番などで教室での注射が必要になることもあるため、安全な場所やプライバシーへの配慮が必要です。

②血糖値の測定

- ・本人が自分で測定します。
- ・血糖値によってインスリン量を調整する場合があるため、先生と一緒に確認しながら対応できるよう、主治医と事前に相談しておきましょう。

③インスリン注射

- ・注射は本人が行います。
- ・インスリン量が正しいかどうかは、先生と一緒に確認するようにしましょう。

④注射後の食事のタイミング

- ・インスリンは注射後すぐ効果が現れ始めます。
- ・食事までの時間が空いてしまうと低血糖のリスクがあるため、注射後は間をあけずに給食を食べましょう。

⑤インスリンの保管方法

- ・使用中のインスリンは室温で保管します。
- ・直射日光や高温になる場所には置かないように注意しましょう。

⑥予備のインスリンの保管

- ・忘れた場合に備えて、予備のインスリン製剤を学校で預かってもらえる場合は、冷蔵庫での保管が必要です。
- ・保管場所は冷蔵庫の扉側（凍結を避けるため）が望ましいです。

【自己管理のステップアップ】

注射の手技を含め、本人の成長に合わせて少しずつ自己管理できるようになることが大切です。本人・保護者・先生が協力しながら、安心して過ごせる環境を整えていきましょう。（「[②9大人への準備チェックリスト](#)」も参考にしてください。）

病気の説明は誰に、どこまですればいい？

低血糖などの体調変化が起きたとき、そばにいるクラスメイトが助けてくれることがあります。そのため、周囲の理解と協力はとても大切です。

説明の範囲や方法は、本人の気持ちを最優先にして決めましょう。

【クラスメイトへの説明のポイント】

- * 特別扱いはしないで、クラスの一員として自然に接してもらえるようにしましょう。
- * インスリン注射は、体に必要な薬を取り入れるためのものです。これは、食べ物からエネルギーを得るために欠かせない薬であり、視力が低い人にとっての眼鏡やコンタクトのように、生活に必要なものです。
- * 時々甘いものを食べているのは、体の中のエネルギーを調整するためです。糖尿病の人にとっては、体調を確認しながら行う大切な作業です。
- * 自分でエネルギーを調整するのはとても大変なことです。時にはうまくいかず、体調が悪くなることもあります。
 - ・「だるそう」「寝てしまった」など、いつもと様子が違うときは、すぐに先生に知らせてください。
 - ・それが、本人を助ける大きな力になります。

受験・テスト時の配慮事項

1 型糖尿病のある生徒が安心して受験やテストに臨めるよう、事前に学校や試験主催者と相談し、必要な配慮を確認しておくことが大切です。

■血糖管理に関する配慮

- ・血糖測定器や補食（ブドウ糖など）を持ち込む必要があります。
- ・低血糖時の対応ができるよう、試験中でも補食を摂れる環境の確保が望まれます。
- ・インスリン注射が必要な場合は、事前に時間や場所の調整をしておきましょう。

■スマートフォンの持ち込みについて

- ・血糖管理にスマートフォンを使用する場合は、医療目的であることを説明し、持ち込みの許可を得る必要があります。
- ・試験中は、通信機能をオフにする（機内モード）などの対応を求められることがあります。
- ・医療機器としての使用であることを証明する書類（主治医の診断書など）が必要になる場合もあります。

■その他の配慮事項

- ・試験時間中に体調が悪くなった場合の対応（途中退室、再入室など）についても、事前に確認しておきましょう。