



# ほけんだより



令和6年5月9日（木）

山武市立成東中学校 保健室

※お家の人に必ず渡しましょう。

新年度が始まって1か月がたち、木々の緑も美しくさわやかな季節になりました。気温の変化が激しく体調を崩しやすい時期でもあり、熱中症になることも多いといわれています。通学時間が長い場合や部活動の朝練習で汗をたくさんかく場合等は、登校前に自宅でしっかり水分を摂るように声をかけ、水筒を持たせてください。

## 熱中症にご注意！

——よく理解して、予防しましょう——

### ■熱中症になりやすい気象条件は？

- ・雨上がりの蒸し暑い時
- ・気温が異常に高い日
- ・暑い日が続いた時など

### ■熱中症になりやすい場所は？

- ・高温多湿
- ・風があまりない場所
- 具体的には、体育館、気密性の高いビル、お風呂場など。

### ■熱中症の危険信号は？

- ・体温が高い。
- ・皮膚が赤い・熱い・乾いている。  
(全く汗をかかない、触ると熱い)
- ・頭痛がある。(ズキズキする)
- ・めまいや吐き気がする。
- ・意識障害など。(声をかけても返事ができない、ぼーとしているなど・・・)

### ■熱中症かなと思ったら…

- ・涼しい場所へ移動する。
- ・冷たい水やスポーツドリンクを与える。
- ・服をゆるめて、わきの下や足のつけねを冷やす。
- ・医療機関を受診する。(ペットボトルを自分で開けられない時等、意識がもうろうとしている時は救急車！)

### ■予防するには…

- ◎ スポーツをする前、外に出かける前に水分を多めに摂りましょう。
- ◎ 屋外では、帽子をかぶりましょう。
- ◎ 水分をこまめに摂りましょう。たくさん汗をかいたときは、塩分補給も忘れずに。
- ◎ 手を冷やしましょう。

## 5月の健康診断日程

- 15日(水) 尿検査1次① 全学年
- 23日(木) 耳鼻咽喉科検診 2年生
- 27日(月) 尿検査1次② 忘れた人

健康診断の結果、受診を勧められた場合は、すぐにお知らせします。必ず医療機関を受診してください。

※学校での健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選びだすもの)ですので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。その点ご了承ください。



## ④ 衣替え ⑤

気温に合わせて上手にコーディネート



## 出席停止について



新型コロナウイルス感染症が2類から5類感染症になり、下記のように昨年からの出席停止の期間が変更になりました。医師から以下の感染症と診断された場合は、学校へ電話でお知らせください。

感染症	出席停止期間
新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで
インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後、2日を経過するまで
百日咳	特有の咳が消失するまで又は、5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
麻疹（はしか）	解熱後、3日を経過するまで
流行性耳下腺炎（おたふく）	耳下腺、顎下腺又は舌下腺のはれが発現した後5日を経過し、全身状態が良好になるまで
風疹（3日はしか）	発疹が消失するまで
水痘（みずぼうそう）	すべての発疹がかさぶたになるまで
咽頭結膜炎（プール熱）	主要症状が消失後、2日を経過するまで
結核 腸管出血性大腸菌感染症（O-157） 流行性角結膜炎（はやり目） 急性出血性結膜炎 感染性胃腸炎など	これらの感染症にかかった場合は、学校医又はその他の医師において感染の恐れがないと認めるまで



7つのまちがいさがそう！！

