

令和5年 7月 6日 第4号
南城市立玉城小学校 保健室



○ 夏を元気にすごそう

○ 病気の治療をしよう

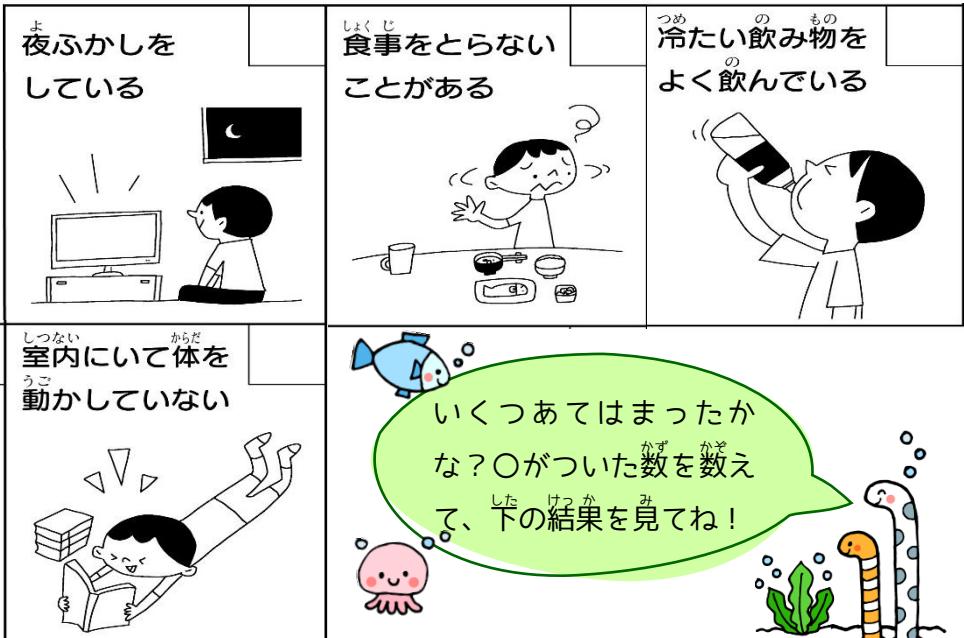
本格的な夏が始まり、暑い日が続いている。沖縄県でも熱中症警戒アラートが発表される日もあり、熱中症の危険度も高まっています。こまめな水分補給や休憩を行い、予防しながら過ごしましょう。

夏は、暑さで食欲が落ちてしまったり、ついつい冷たいものばかり食べてしまったりして夏バテしやすくなります。自分の体調管理もしっかり行いましょう。



夏バテしやすい生活を送っていないか、チェックしてみましょう。

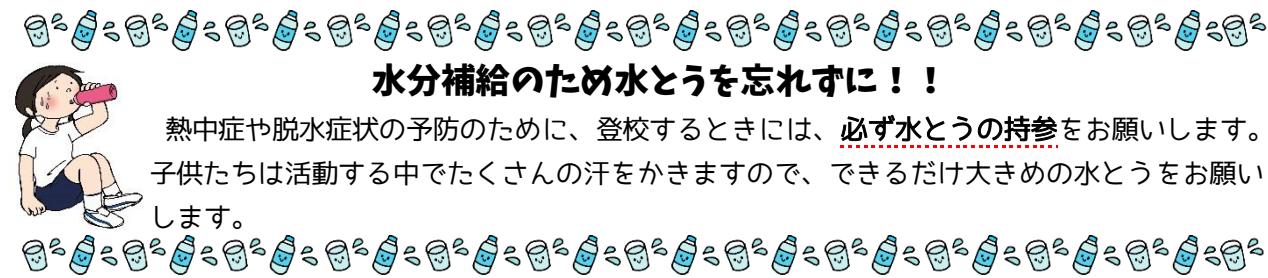
クーラーをずっとつけている



4~5個人
夏バテになる生活习惯です。規則正しい生活を送って、今の生活から抜け出しましょう。



1~3個人
このままこの生活を続けると、夏バテになってしまいます。よい生活习惯を身につけましょう！



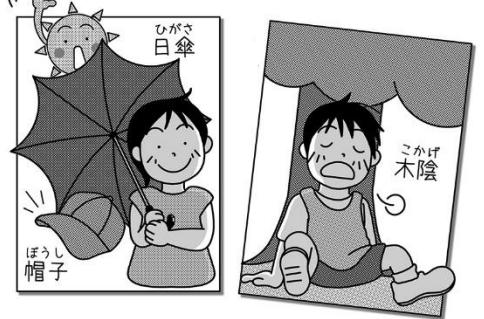
水分補給のため水とうを忘れずに！！

熱中症や脱水症状の予防のために、登校するときには、必ず水とうの持参をお願いします。子供たちは活動する中でたくさんの汗をかきますので、できるだけ大きめの水とうをお願いします。



外でも室内でも気をつけよう！

直射日光をさける



こまめに水分・塩分を補給する



激しい運動は暑さに慣れてから



無理をしないで休む



“のどがかわいた～！”
と思ってからではおそい…？！



「のどがかわいた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まると兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性もあります。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

○寝る前や起きた後

○おふろの前

○スポーツの前後・途中

マスクをついているときは特に注意！





学校感染症一覧 (2023年改正)



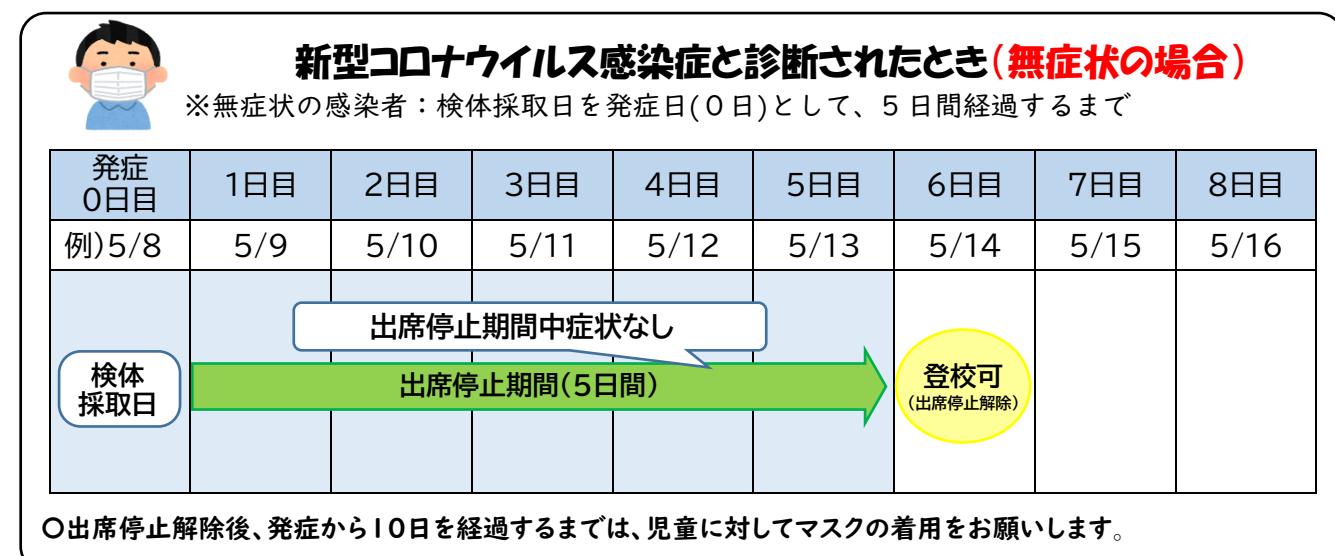
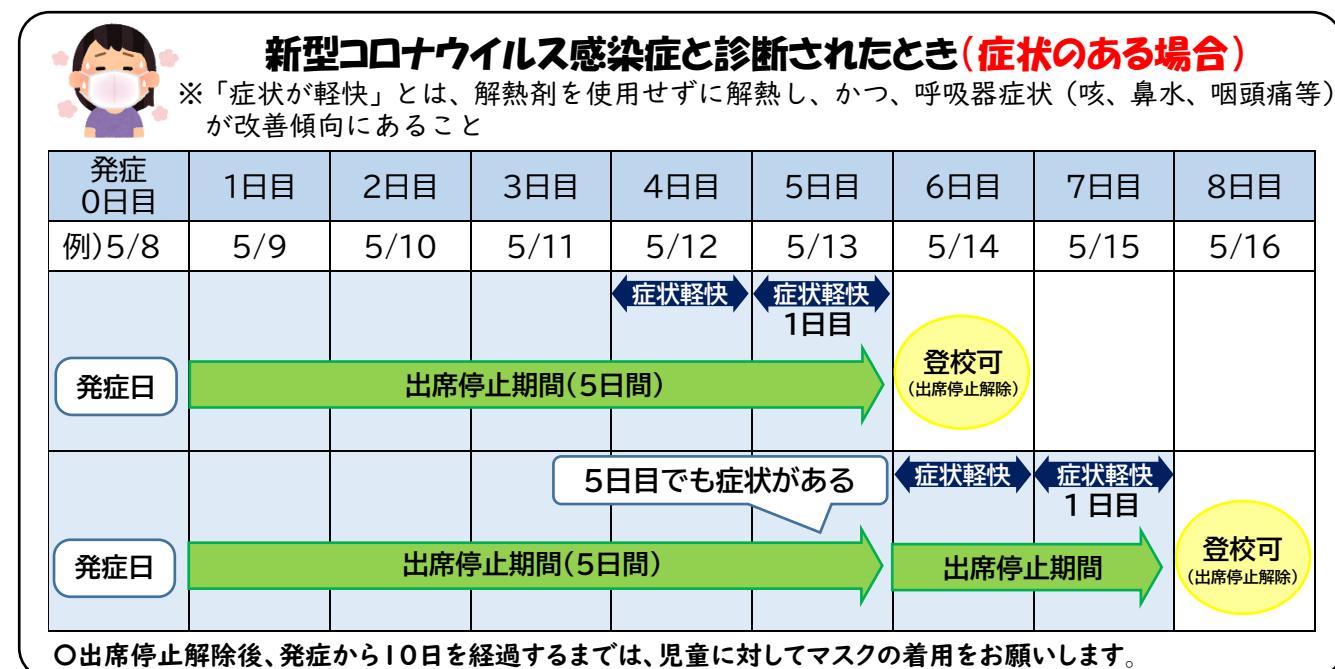
5月8日より、新型コロナウイルス感染症が学校保健安全法施行規則第18条の学校において流行を広げる可能性が高い感染症である第二種の感染症に追加されました。濃厚接触者等の扱いもなく、従来の学校感染症同様の扱いとなりますのでご確認をお願いします。

	対象の感染症	出席停止期間の基準
第一種	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、ペスト、南米出血熱、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎(ポリオ)、ジフテリア、天然痘(痘そう)、重症急性呼吸器症候群、鳥インフルエンザ、中東呼吸器症候群	治癒するまで
第二種	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	特有の席が消失するまで、または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
	麻しん	解熱した後3日を経過するまで
	流行性耳下腺炎	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発言した後5日を経過し、かつ全身症状が良好になるまで
	風しん	発しんが消失するまで
	水痘	すべての発しんが痂皮化するまで
	咽頭結膜熱	主要症状が消失した後2日を経過するまで
	★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
第三種	結核	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
	髄膜炎菌性髄膜炎	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
第三種	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、その他の感染症 ^(※1)	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで

※1 その他の感染症とは、学校で流行が起こった場合、その流行を防ぐため、必要であれば校長が学校医の意見を聞き、第三種の感染症として措置できる疾患
(溶連菌感染症、手足口病、伝染性紅斑、マイコプラズマ感染症、感染性胃腸炎 等)

新型コロナウイルス感染症 出席停止期間早見表

※新型コロナウイルス感染症への感染が確認された児童に対しての出席停止期間は『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』を基準とします。出席停止期間は、自宅でゆっくり休養をしましょう。



新型コロナウイルス感染症に罹患し、出席停止解除後、登校するときは「新型コロナウイルス感染症出席停止解除届」を記入し提出してください。
※「新型コロナウイルス感染症出席停止解除届」は学校HPに載せてありますので、ダウンロードしてお使いください。

