

# 保健だより 6月

令和5年6月5日  
小松工業高等学校  
保健室

## 新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

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

新型コロナウイルス感染症が、5類感染症へ移行となりました。

出席停止期間は、下記の早見表を参考にしてください。

発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合は、無理に登校せず、早めに受診をお願いします。

### 新型コロナウイルス出席停止期間早見表

		発症日		発症後							
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
発症から10日を経過するまでは、マスクの着用を推奨											
例1	発症後1日目に軽快の場合	発熱等	症状軽快	軽快後1日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	登校可能			
		出停	出停	出停	出停	出停	出停				
例2	発症後2日目に軽快の場合	発熱等	発熱等	症状軽快	軽快後1日目	発症後4日目	発症後5日目	登校可能			
		出停	出停	出停	出停	出停	出停				
例3	発症後3日目に軽快の場合	発熱等	発熱等	発熱等	症状軽快	軽快後1日目	発症後5日目	登校可能			
		出停	出停	出停	出停	出停	出停				
例4	発症後4日目に軽快の場合	発熱等	発熱等	発熱等	発熱等	症状軽快	軽快後1日目	登校可能			
		出停	出停	出停	出停	出停	出停				
例5	発症後5日目に軽快の場合	発熱等	発熱等	発熱等	発熱等	発熱等	症状軽快	軽快後1日目	登校可能		
		出停	出停	出停	出停	出停	出停	出停			

### 感染症で休む時の手続き

#### ①受診・診断

医師の診察を受け、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症と診断されたら、学校に連絡をお願いします。



#### ②「病欠届」の記入

学校から「病欠届」をお渡しします。保護者のサイン(自署)と感染症の診断を受けたことが分かる書類(薬の説明書や診療明細書)のコピーを添付してください。

#### ③学校へ提出

教科の先生の確認を受けた後、担任まで提出してください。出席にカウントしない手続きを行います。登校再開後、1週間以内に提出してください。

## 急な暑さに注意!!

身体を動かすのに気持ちのいい季節ですが、急に気温が高くなった日は熱中症に要注意です!今の時期はまだ体が暑さに慣れていないために、いきなり激しい運動をすると熱中症になることがあります。熱中症予防のために、以下のことに気を付けて活動してください。

- ◎こまめな水分補給(汗をかくときはスポーツドリンク)
- ◎睡眠や食事をしっかりとる
- ◎適度に休憩をいれる(涼しいところで)
- ◎外での活動時には帽子を着用
- ◎室内で活動するときは、窓を開けて換気
- ◎汗をかいて、体を暑さに慣らす
- ◎体調がすぐれないときは無理をしない



## 日本スポーツ振興センター災害共済給付について

みなさんは、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入しています。これは、学校生活に関するケガ等の受診時にかかった費用を負担してくれる制度です。以下の場合で、病院受診をした際は、保健室まで連絡してください。申請に必要な書類を渡します。

### 給付の対象になる場合は…

- ★授業中、休み時間、学校行事、部活動、登下校中のケガ等
- ★窓口での支払いが1500円以上(保険証を使用して自己負担3割で)
- \*一度窓口で支払いをしますが、申請通過後 **4割分=3割負担分+1割** 戻ってきます。
- \*支払金額が1500円未満の場合は、子ども医療費助成制度を使ってください。



イライラ

睡眠

足りていますか?



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

#### 睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう?」と不思議に思えるかもしれませんよ。

