

# 保健だより



令和5年5月25日(木)  
金沢桜丘高 保健室

## もう夏の気配です

慌ただしく4月は過ぎ去り、5月に入ってもう夏のような陽気です。皆さん、気候の変化についていけているでしょうか。部活動でも大会が近づき、疲れもたまりやすいころ。なかなか時間は取れないかもしれませんが、オン・オフの切り替えを上手に行い、しっかり心身を休めることも大切です。

### 新型コロナウイルス感染症が5類に移行しました！！

新型コロナウイルス感染症が流行し始めてからはや3年。感染の心配がまったく無くなったわけではありませんが、コロナ禍前の生活が戻りつつあります。対応が変わった5月以降、私たちは何に気をつけなければならないでしょうか。

手洗いはやっぱり大切！感染症予防の基本。  
換気を忘れずに。

続けよう 手洗い・換気

一部の方にはまだ怖い病気。思いやりの気持ちも大切です。

規則正しい生活で  
自分自身の免疫アップ！！

### 感染症にかかった場合の欠席届が変わります

コロナ禍になってから、感染症になった場合の欠席届を従来の学校感染症用（インフルエンザなど）と新型コロナウイルス感染症用の2種類で使い分けていましたが、5月8日から新型コロナも5類の感染症になったので、様式を一つにまとめることとしました。

今後、新型コロナを含む学校感染症にかかってしまったら、学校に復帰して一週間をめぐり、こちらの様式を使い出席停止の手続きを行ってください。その際に、病院にて出されたお薬の指示書や説明書の写しを添付して提出してください。

**感染症による欠席届**

学 校	石川県立金沢桜丘高等学校				
ホーム・出席番号・氏名	班 番 氏名				
受診した医療機関					
診 断 名					
受診した日	年	月	日		
療 養 期 間	年	月	日	曜日	曜日

上記のとおり、感染症のため欠席したことを届け出します。  
年 月 日 保護者氏名 \_\_\_\_\_ (自署)

\* この届けは、学校において感染症による出席停止の際に使用します。  
\* 提出後、1週間以内にご提出してください。  
\* 業別指示書もしくはお薬の説明書(写し)を裏面に添付してください。

【出典】出席停止期間の基準(学校保健安全法施行規則第19条) 抜粋

○第1条 出席するまで  
○第2条 次の期間、ただし、病状により学校医その他の医師において感染の恐れがないと認めるときは、この限りではない。  
イ インフルエンザ 発症した第5日を経過し、かつ発熱した第2日(発熱あっては、3日)を経過するまで。  
ロ 百日咳 発症した第5日を経過するまで又は5日間の連日安静状態が観察されるまで。  
ハ 麻疹 発症した第3日を経過するまで。  
ニ 流行性下痢症 発症した第3日又は発症した第5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで。  
ホ 風しん 発症した第5日を経過するまで。  
ヘ 水痘 水痘にあっては、すべての発疹が乾燥化するまで。  
ト 咽頭炎 主要症状が消失した第2日を経過するまで。  
チ 腸炎(かつい) 発症した第5日を経過し、かつ一回収が消失した第1日を経過するまで。  
○第3条 上記の期間、発熱が観察されたとき、発熱により学校医またはその他の医師において感染のおそれがないと認めるときは、この限りではない。

# 暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと

ランニング!



ウォーキング!



家事お手伝い!



シャワーだけじゃダメ——!!



湯船にしっかりつかり、  
からだを芯まで温め  
汗を出す!



汗をかいたら  
水分補給も  
しっかりして  
ください!

1週間くらいで順化はできますが...

熱中症を予防するためには

継続していくことを

おすすめします!

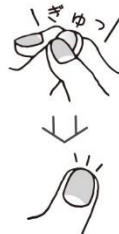


水分  
足りている?

熱

中症を予防するために  
大事なのは水分をとること。  
水分が足りているか、自分で  
はわかりにくいですが、かん  
たんにチェックする方法があ  
ります。

爪でチェックしてみよう!



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白から  
ピンクに戻るのに3秒以上かかれば、  
水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな  
水分補給を心がけましょう。



後まわしに  
しないでほしい...

受診のすすめ



4月から実施している健康診断の結果を  
順次お渡ししています。

視力や歯科など異常があった皆さんは  
授業に差し支える可能性があるので、  
早急に受診することを勧めます。

「忙しいから」と後回しにすると悪化して  
結果的に治療に時間がかかってしまう  
ことになりますよ。