

保健だより No.4

令和5年7月4日
種子島高校 保健室

熱中症に気をつけよう

蒸し暑い日が続いています。これから、全国的に気温が高くなる時期で、熱中症リスクは非常に高くなります。熱中症を予防して、この夏を元気に過ごしましょう。

熱中症とは？

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。



いつなりやすいの？

- ・ 気温が高い日
- ・ 急に暑くなった日
- ・ 風が弱い日
- ・ 日差しが強い日
- ・ 湿度が高い日



どのように予防するの？



暑さを避ける

…帽子や日傘などを使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。

こまめな水分補給

…のどが渇く前に水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調不良の時は無理をしない

…疲れているとき、寝不足のときは休む。

服装を工夫する

…風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。

感染症に気をつけよう

現在、鹿児島県全域において、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、ヘルパンギーナが流行しています。本校においても、体調不良でお休みをしている生徒がいる状況です。引き続き、基本的な感染症対策【手洗い・うがい・咳エチケット、場面に応じたマスクの着用、換気】に取り組みましょう。また、体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。



	インフルエンザ	ヘルパンギーナ
症状	38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感の症状が比較的急速に現れるのが特徴。	発熱と口腔粘膜にあらわれる水泡性発疹が特徴。夏期に流行する小児の急性ウイルス性咽頭炎(いわゆる夏かぜの代表疾患)。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の出席停止期間について

学校保健安全法施行規則に定められているインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は、以下のとおりです。「発症した後5日を経過」や「解熱した後2日を経過」, 「症状が軽快した後1日を経過」については、発症した日や解熱した日、症状が軽快した日の翌日から1日目と数えます。(以下の表を参考にしてください)

医療機関を受診した際に、医師に発症日を相談・確認してください。なお、出席停止期間は、医師の診断を優先してください。

インフルエンザの出席停止期間

「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで」

(例)	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
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止
								登校可

最短でも
発症後6日

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」

(例)	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
発症後2日目に症状が軽快した場合	発熱等	発熱等	症状軽快	軽快後1日目				
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可
発症後5日目に症状が軽快した場合	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	
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止
								登校可

最短でも
発症後6日

- 無症状の感染者に対する出席停止期間の取り扱いについては、検体を採取した日から5日を経過するまでを基準。
- 出席停止解除後、発症から10日を経過するまでは、当該生徒に対してマスクの着用を推奨。
- 「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることを指す。

ご不明な点は、学校(保健室)までお問い合わせください。