

ほけんだより 5月

畝傍東小学校
保健室 NO.3
R6.5.1

5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。さわやかな風が吹くこの時期は、運動をするとても気持ちいいです。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動するときはこまめな水分補給を忘れず、無理をしないようにしましょう！

ハンカチでふくまてが手洗い

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバー…いろいろなものを触るみなさんの手には細菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、あとは自然乾燥…なんてことをしていませんか？



手が濡れたままだと細菌がつきやすくなり、せっかく手を洗ったのに、またすぐに細菌だらけになってしまいます。服でふくのも×。服についている細菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう



☆保護者の皆さまへ☆

気温も上がり、熱中症の警戒が必要な季節となりました。毎日下記の内容についてご確認いただければと思います。ご協力をお願いします。

○タオル：子どもたちは、毎日たくさん汗をかきます。ハンカチとは別に汗拭きタオルの準備をお願いします。

○水筒：熱中症対策として、水分補給が大切になってきます。準備をお願いします。

こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる

今からしっかり対策しましょう

暑熱順化は今のうち！

暑熱順化とは、熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

- シャワーだけでなく、湯船につかる
- 汗をかくほどの運動を習慣にする
- その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



●文部科学省による出席停止になる感染症と出席停止期間

種類	感染症名	出席停止期間
第1種	エボラ出血熱、クリミア、コンゴ出血熱、痘そう	治癒するまで
	南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、	*左記以外に、「感染の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」 第六条第七項から九項までに規定する「新型インフルエンザ等感染症」、 「指定感染症及び「新感染症」は、第1種の感染症とみなす。
	重症急性呼吸器症候群(SARSコロナウイルスによるものに限る)	
	中東呼吸器症候群(MERS コロナウイルスによるものに限る)	
	鳥インフルエンザ(病原体がインフルエンザウイルスA属インフルエンザAウイルスであってその血清亜型がH5N1であるものに限る)	
第2種	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(鳥インフルエンザ<H5N1>を除く)	発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで (未就学児は3日を経過するまで)
	百日咳	特有の咳が消える、または5日間の抗菌性物質製剤による治療終了まで
	麻疹(はしか)	解熱後3日を経過するまで
	流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	腫れが出た後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
	風疹(3日ばしか)	発疹が消失するまで
	水痘(水ぼうそう)	すべての発疹が痂皮化するまで
	咽頭結膜熱(プール熱)	主要症状消退後2日を経過するまで
第3種	結核、髄膜炎菌性髄膜炎	症状により医師によって感染のおそれがないと認められるまで
	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(感染症胃腸炎、溶連菌感染症、手足口病、伝染性紅斑、 ヘルパンギーナ、マイコプラズマ感染症、RSウイルス感染症など)	症状により医師によって感染のおそれがないと認められるまで *その他の感染症とは、必要があるときに限り、学校医の意見を聞き、第3種の 感染症として措置をとることができる疾患です

「学校保健安全法施行規則」(1958年6月制定、2023年5月改正)

上記感染症と診断された場合、学校に連絡ください。

また、体調等で気になることがありましたら、学校まで、お知らせください。