

元気のたね



高森中央小学校 保健室
令和5年7月6日 No. 8
文責：内野



★★★★★★★★ みんなが元気で過ごせますように ★★★★★★★★★★



明日は七夕ですね。みなさんはどんな願い事をしましたか？

大雨が降ったかと思えば、真夏日になるなど天候の変化が激しく体調を崩しやすい時期です。感染症もみられていますので、体の調子がよくないと思ったら、お医者さんに相談しましょう。



様々な感染症と出席停止の期間について

咳の症状の人がまだ多くみられます。阿蘇郡内では発熱で受診しインフルエンザと新型コロナウイルス感染症が同時に判明したというケースもみられています。

夏休みまであと少しです。手洗い・換気にも気をつけて予防も頑張りましょう。

病名	症状	潜伏期間	出席停止期間
インフルエンザ	寒気、高熱、頭痛、関節や筋肉の痛み、だるさ 咳・鼻水・のどの痛み	1～2日	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
新型コロナウイルス感染症	発熱、だるさ、咳・鼻水・ のどの痛み、下痢	1日から14日間 多くは2～5日	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
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	頭痛、耳の下部の腫れ と痛み(押すと痛む)	2～3週間	耳下腺、顎下腺または舌下 腺の腫脹が発現した後 5 日を経過し、かつ、全身 状態が良好になるまで
ヘルパンギーナ	突然の38～40℃の 発熱が1～3日間続く 全身倦怠感、食欲不振、 咽頭痛、嘔吐、手足の痛 みなど	2～4日	発熱 や 喉頭・口の中 の水疱・潰瘍を伴う急性期は 出席停止、 治癒期は全身状態が改善 すれば登校可能

咳の時は飛沫が3m飛ぶとされています

咳が出る人は

咳エチケットをしましょう。



こまめな手洗いを行いましょう。

ハンカチはすぐに使えるように
ポケットに入れておきましょう。



～おうちの方へのお願いです～

新型コロナウイルス感染症について

出席停止の期間は表の通りですが、文部科学省から「(4) 発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合等には登校しないことの周知・呼び掛けをするように」と通達されており、

その中で「発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合には、自宅で休養することが重要であり、無理をして登校しないよう」とも記載されています。

無理をすると回復にも時間がかかってしまいますので、早く元気になるように、加療と早めの休養をよろしくお願いします。



元気と笑顔いっぱい保健委員会の ウェザーニュースが始まります



7月の活動は熱中症予防のCM撮影を行いました。

毎日のウェザーニュースでその日の暑さ指数(WBGT)をお知らせします。
熱中症予防に役立ててくださいね。

その 水分不足 熱中症の危険あり!



水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどがかわくまえ”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切です。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまうので、毎日十分な睡眠をとりましょう。



運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

