

保健だより

令和5年9月
南砺市立城端中学校

まだまだ暑い日が続いていますが、過ごしやすい日も増えてきました。体育大会や学習発表会に向けての活動が増え、疲れで体調を崩しやすくなります。その日のうちに疲れを取るために、早く就寝し、毎日朝食をとりましょう。



体育大会を全力で楽しもう！

体育大会に向けての練習が本格的にスタートします。体育大会の練習では外での活動も増えます。今後も熱中症対策を引き続きよろしくお願いします。

【熱中症対策について】

①規則正しい生活

十分な睡眠をとり、朝食を必ずとるようにしましょう。不規則な生活は熱中症の危険性を高めます。

②水分補給

お茶やスポーツドリンク等の水分は多めに持って来ましょう。運動前中後や発汗時、気温や湿度が高い日等、**喉が渴く前に**水分補給をしましょう。



③塩分補給

大量に汗をかいたときは、水分だけでなく塩分も体内から失われます。そこで、体育大会の練習日・予行・当日は、塩分を補給できる「**塩分タブレット**」を1日2個配付します。



④帽子の着用

練習期間は炎天下での活動となるため、**帽子を着用**しましょう。強い日差しを直接浴びていると頭や体の温度が上がってしまいます。

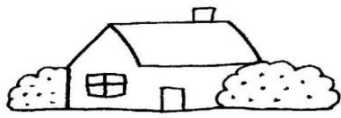
【紫外線対策について】

①日焼け止め

日焼け止めの成分でアレルギー反応が起きる場合もあります。スプレータイプは控え、**無香料・無着色のもの**を使用しましょう。

皮膚だけでなく目の日焼けも増えています。目薬で目の潤いを保つことも予防になります。





おうちの方へ



感染拡大防止のお願い！

県内でもインフルエンザや新型コロナウイルスの集団発生により学級閉鎖等の措置をとっている学校が出ています。また、新型コロナウイルス感染症は、過去3年間、夏季に感染が拡大していましたが、今年も夏休み明けから大きく増加しており注意が必要です。



現在、新型コロナウイルス感染症に対する感染予防対策は個人の判断が基本となっています。感染予防では、換気の悪い場所や混雑した場所、近接した会話を避けること等が有効です。手洗い・手指消毒や換気といった基本的な対策に取り組むことも大切です。

発熱やかぜ症状等がある方は、無理をせず自宅で休養し、医療機関に連絡の上で受診をしましょう。県ホームページでは、検査・診療にアクセスしやすいよう「外来対応医療機関」を公表していますので参考にしてください。



出席停止書類は感染症によって異なります。登校される際は、学校ホームページからダウンロードしていただき、必ず提出をお願いします。

一般的に発症後10日間は、他者へ感染させるリスクがあるため、不織布マスクを着用するとともに、高齢者等の重症化リスクの高い方との接触は控える等、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。

【出席停止期間と提出書類】

| | 出席停止期間 | 提出書類 |
|--------------|----------------------------------|------------------------------|
| 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 | 新型コロナウイルス感染症治癒報告書 【保護者記入】 |
| インフルエンザ | 発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで | インフルエンザ治癒報告書 【保護者記入】 |
| その他の感染症 | 医師から登校の許可が出るまで | 登校許可証明書 【医療機関記入】 |

2回目の歯科検診について

2回目の歯科検診を実施します。4月の検診で異常が見つかり未受診の方は、早めに医療機関を受診してください。

【日程】

9月27日（水） 13：10～ 3年生
 9月28日（木） 13：10～ 2年生
 9月29日（金） 13：10～ 1年生

