

ほけんだより 5月

No.2

令和6年5月23日
稲城市立稲城第三中学校
養護教諭 三友 真梨

雨の日も多い一方、急に晴れて蒸し暑くなる日もありますね。一見涼しくても、雨上がりの湿度の高い日は、要注意。喉の渇きに気が付きにくく、脱水から熱中症に繋がることもあります。体育祭の練習に一生懸命な時期だからこそ、毎日水筒を持参し、自分の体を暑さから守りましょう。

心臓検診について

1年生は**心臓検診**（心電図検査）があります。

※他学年の対象者へは、個別にお手紙を配っています。

日時：5/24（金）13:30～

検査の直前に検査の方法について検査業者の方から説明があります。胸の周りに吸盤をつけたり、両手両足にクリップをつけたりします。ピリピリしたりすることはありません。リラックスしていればすぐに終わります。

※当日欠席した場合は、5/29（水）14:30～より、中央文化センターへ受けに行きます（学校で引率をします）。

しん でん ず けん さ
心電図検査



5/24（金）尿検査の回収日です！

日程

1次検査	5月9日（木）
1次予備日	5月13日（月）
2次検査	5月24日（金）
2次予備日	6月7日（金）
3次検査	各自専門医へ

2次検査の対象になっている人だけでなく、**1次検査の日に提出ができなかった人も、2次検査の日に提出になります。**

朝、登校してきたら**保健室前**にある**提出袋**に提出してください。

★2次予備日までに提出ができないと、専門機関を個別に受診することとなります。
忘れずに、提出しましょう！！



※ 注意事項は尿検査回収用の袋の裏に書かれているので、採尿前にしっかり読んでください。



学校における感染症について

5月に入り、感染症での欠席が時折見られます。改めて、感染症に関するご連絡です。

以下の感染症に感染した際には、「登校許可証」のご提出をお願いしております。用紙は、学校のHPにある「学校からのお知らせ」→「各種申請書」からダウンロードができます。学校まで取りにきていただくことも可能です。

登校許可証を提出していただいてから、出席停止の扱いとしておりますので、お手数ですが提出のご協力をお願い致します。

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザに罹患した時

→ 医師の証明は必要ありません。保護者の方が用紙に、ご記入ください。

その他の感染症に罹患した時

→ **医師の証明が必要になります。**用紙をダウンロードの上、医療機関にて証明をいただいてから、学校にご提出ください。

《感染症の種類と出席停止》

	疾病名	出席停止期間
第一種	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、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、SARS、MERS、特定鳥インフルエンザ、新型インフルエンザ、	治癒するまで
	インフルエンザ（※別用紙でご提出ください。）	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
第二種	新型コロナウイルス感染症（※別用紙でご提出ください。）	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
	百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
	麻疹（はしか）	解熱した後3日を経過するまで
	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	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
	風疹（三日ばしか）	発疹が消失するまで
	水痘（みずぼうそう）	すべての発疹が痂皮化するまで
	咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状が消退した後2日を経過するまで
	結核、髄膜炎菌性髄膜炎	医師が感染の恐れがないと認めるまで
	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、溶連菌感染症、ウイルス性肝炎（A型）、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、流行性嘔吐下痢症、その他医師が感染すると認めたもの	医師が感染の恐れがないと認めるまで

ほけん
コラム

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく

湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

