ほが*仏だ*より冷**5**点 No. 2

稲城市立稲城第三中学校 養 護 教 諭 三友

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。

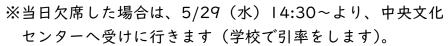
心臓検診について

| 年生は <mark>心臓検診 (心電図検査)</mark> 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。







5/24(金)尿検査の回収日です!

日程

次検査	5月9日(木)
I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》

	Week May 15 M C HAIT II //		
	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	
	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	
Anto	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	
第	麻疹(はしか)	解熱した後3日を経過するまで	
種	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	
l	風疹(三日ばしか)	発疹が消失するまで	
l	水痘(みずぼうそう)	すべての発疹が痂皮化するまで	
l	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	
第三種	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

ジメジメした日も製印起にご用心

本 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。しかし、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。