

# 保健だより 9月



令和3年8月30日

渋川青翠高等学校 保健室

全国的に新型コロナウイルスの急激な感染拡大が続いています。県内においても深刻な状況が続いており、8月20日（金）から9月12日（日）までの間、県内全域に「緊急事態宣言」が発令されました。分散登校となるこの期間は「健康観察期間」となります。皆さんは、このことをよく踏まえ、不要不急の外出を避けるとともに、手洗いや手指消毒等の感染予防に努め、体調管理をお願いします。また、発熱や風邪症状がある場合は、早めに下記の窓口にご相談してください。



## 群馬県受診・相談コールセンター Tel 0570-082-820（24時間、土日祝日含む）

※前橋市・高崎市にお住まいの方は、管轄の保健所にご相談ください。

前橋市保健所 Tel027-220-1151（平日・祝日ともに8時30分～21時）

高崎市保健所 【受診相談】Tel027-381-6112（平日8時30分～17時15分）

【一般相談】Tel027-381-6113、6114（平日8時30分～17時15分）

上記時間以外は、県受診・相談コールセンターへご相談ください。



新型コロナウイルス感染症に罹患し、登校を再開する場合は、治癒証明書の提出をお願いします。

## 新型コロナウイルスワクチン接種について

生徒本人がワクチン接種を受ける際は、早めに学校（担任）まで連絡をお願いします。「新型コロナウイルスワクチン接種のための出席停止願」をお渡しします。1回目と2回目の接種日時等を保護者が記入し、担任まで提出をしてください。また、「新型コロナウイルスワクチン接種のための出席停止願」は、土日・休業中に接種する場合であっても提出をお願いします。

### 《接種に係る注意》

1. ワクチンを接種した場合は、接種当日は健康観察のため、できるだけご家庭で様子を見てください。
2. 翌日等に、副反応（発熱や倦怠感等）がある場合は、保護者の方から登校前に学校（担任）までご連絡ください。副反応症状と思われる体調不良については、容態の急変も心配されることから、原則、保護者の方に迎えに来ていただき、お引き渡しいたします。  
なお、心配な症状がみられる場合は、必ず掛かりつけ医にご相談をお願いします。
3. ワクチンの接種はあくまで任意のものであり、強制ではありません。接種を受けるかどうかは、保護者とよく相談して決めてください。



### 新型コロナウイルスワクチン接種のための出席停止願

令和 年 月 日

渋川青翠高等学校長 様

学年 組 番

生徒氏名

保護者氏名

印

下記のとおりワクチン接種を行いますので、出席停止願を提出いたします。

日程 1回目 令和 年 月 日（ ） 時接種予定のため

時から 時まで または1日

（ 限から 限まで）

2回目 令和 年 月 日（ ） 時接種予定のため




時から 時まで または1日

（ 限から 限まで）

（生徒・保護者のみなさまへ）

- ・ワクチン接種後、当日は健康観察のため家庭で様子を見てください。
- ・翌日等、副反応等により出席できない場合は、担任までご連絡ください。
- ・この用紙は、出席停止日より1週間前までには、担任に提出してください。

# 熱中症 症状別重症度

<b>I度</b>	めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	涼しいところで休ませ、 水分・塩分を 補給する	
<b>II度</b>	吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	衣服をゆるめ、 氷のうなどで 体を冷やす	
<b>III度</b>	全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	すぐに 救急車を呼ぶ	

まだまだ注意が必要です！

残暑の厳しい日が続いています。マスクを着用している場合、熱を呼気からうまく逃がすことができず、熱が体にこもってしまい、熱中症になりやすくなります。屋外や人と人との距離が十分に保たれている空間や場所では、マスクは外す等の予防対策が必要です。また、登下校中も気温は高くなっていますので、こまめに水分補給が出来る様、必ず水分（スポーツドリンク等）を持参してください。

## こんな人は 熱中症 になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった



夜ふかしが続いている



部活動中、休けいせずに  
ずっと練習している



すると、その後…

学校へ行く途中



頭が痛くて、気分もわるくなってきた…

学校での朝礼中



フラフラして立っていられなくなった…

部活動中



体が熱くて、手足がしびれてきた…

### 熱中症を防ぐコツ

#### 朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



#### 睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

#### 休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

