

保健便り 夏休み号

令和6年7月18日

渋川青翠高等学校

◆夏休み中に受診を済ませましょう

今年度の定期健康診断（心臓検診・腎臓健診・内科・運動器・眼科（視力）・耳鼻科（聴力）・歯科）で、受診のお知らせをもらった人は早めに受診を済ませてください。2学期は体育祭やマラソン大会、第2学年は修学旅行と行事が集中します。

とくに、心臓や腎臓検診の二次検診又は定期検診依頼のあった人は、必ず二次（定期）検診を受け、担任まで結果の提出をお願いします。



◆暑さ指数 (WBGT) を意識しましょう.....

熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想され、日最高暑さ指数が 33 以上となることが予測される場合には、前日の夕方または当日の早朝に都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発令されます。また、暑さ指数 (WBGT) が35以上になると予測される場合には、前日の午後2時頃に「熱中症特別警戒アラート」が発令されます。人の健康に対する重

かんきょうしょう
環境省の
LINEアカウント



大な被害が生じるおそ

れのある場合に発令されるものです。周囲の人と声をかけあい、徹底した熱中症の予防行動を取るようになってください。なお、環境省のラインアカウントに登録しておくことこれらの情報を受け取ることができます。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31~35℃	28~31	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いため、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28~31℃	25~28	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24~28℃	21~25	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

◆学校感染症や大きなけがや病気等をした場合

夏季休業中であっても学校感染症に罹患した場合は、定められた療養期間が経過するまでは登校（部活動等の大会等も含む）することはできません。学校感染症については下記及び裏面を参照してください。また、夏季休業中に大きなけがや病気等があった場合には担任（学年職員）まで連絡をお願いします。

学校感染症（令和5年5月8日～）

第一種	エボラ出血熱 クリミア・コンゴ熱 痘そう 南米出血熱 ペスト マールブルグ熱 ラッサ熱 急性灰白髄炎 ジフテリア 重症急性呼吸器症候群 (SARS) 中東呼吸器症候群 (MERS) 特定鳥インフルエンザ 新型インフルエンザ等感染症 指定感染症 新感染症
第二種	新型コロナウイルス感染症 インフルエンザ 百日咳 麻疹 流行性耳下腺炎 風疹 水痘 咽頭結膜熱 結核 髄膜炎菌性髄膜炎
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 その他の感染症

■ 感染症の種類と登校停止期間の基準

感染症の種類		登校停止期間の基準（以下の基準に基づき、主治医が判断する）
第1種	エボラ出血熱	治癒するまで
	クリミア・コンゴ出血熱	
	痘そう	
	南米出血熱	
	ペスト	
	マールブルグ熱	
	ラッサ熱	
	急性灰白髄炎	
	ジフテリア	
	重症急性呼吸器症候群（SARS コロナウイルス）	
	中東呼吸器症候群（MERS コロナウイルス）	
	特定鳥インフルエンザ	
	新型インフルエンザ等感染症	
	指定感染症	
新感染症		
第2種	新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過（発症日を0日目とカウント）し、かつ、症状が軽快した後1日を経過（軽快した日を0日目とカウント）するまで
	インフルエンザ （特定鳥インフルエンザを除く）	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 ※ただし、医師が感染のおそれがないと認めたときは、この限りではない
	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 ※ただし、医師が感染のおそれがないと認めたときは、この限りではない
	麻疹（はしか）	解熱した後3日を経過するまで※ただし、医師が感染のおそれがないと認めたときは、この限りではない
	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ・ムンプス）	耳下腺、顎下腺又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 ※ただし、医師が感染のおそれがないと認めたときは、この限りではない
	風しん（三日はしか）	発しんが消失するまで ※ただし、医師が感染のおそれがないと認めたときは、この限りではない
	水痘（水ぼうそう）	すべての発しんが痂皮化するまで ※ただし、医師が感染のおそれがないと認めたときは、この限りではない
	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 ※ただし、医師が感染のおそれがないと認めたときは、この限りではない
	結核	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
	髄膜炎菌性髄膜炎	
第3種	コレラ	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
	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	
	その他の感染症*	

※ 溶連菌感染症、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（ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎）

注意 群馬県においては、第3種の「その他の感染症」は出席停止ではありません。