

保健便り



令和7年5月2日

渋川青翠高等学校 保健室

5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは「早寝・早起き・朝ご飯」です。ゴールデンウィーク中も規則正しい生活を心掛けましょう。

ゴールデンウィーク GWも
正しい生活リズムで
過ごそう

◆5月・6月の健康診断について

校医検診を欠席した場合は、後日各自で検診を受けに行ってください。ご承知おきください。

- 5月15日(木) 内科検診(対象:1年1組、1年2組、第3学年)
- 5月26日(月) 第3回尿検査(対象:未提出者、再検査者)
- 6月2日(月) 耳鼻科検診(対象:第1学年、第2・3学年該当者)
- 6月11日(水) 第4回尿検査(対象:未提出者)
- 6月12日(木) 身体計測・眼科検診・視力検査(対象:全学年)
聴力検査(対象:第1・3学年)
内科検診(対象:1年3組、1年4組、第2学年)



わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

わからない

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

ウェルビーイング(心も体も社会的に健康な状態)であるために、健康診断を有効に活用してほしいと思います。well-beingは予防医療の分野とも深く繋がっています。予防医療とは、「病気になるように取り組むこと」です。例えば、定期健康診断や望ましい生活習慣をおくことも予防医療の一つです。

◆熱中症に注意しましょう

5月は湿度もまだそれほど高くなく、過ごしやすい季節ですが、急に暑くなった日は熱中症のリスクが高まります。この時期は体が熱さに慣れておらず、体温調節がうまくできないことで体の中に熱が溜まり、体温が上昇して熱中症のリスクが高まります。

また、朝食抜きや寝不足、水分不足は熱中症を起こしやすくリスク因子になります。この時期はとくに意識して睡眠を取り、朝食をしっかりと食べて登校しましょう。こまめに水分補給できるよう、水も多めに持参してください。もし体調が悪い時には、無理せずに授業の始まる前に授業担当者に必ず相談してください。

こんな人は

熱中症の
危険あり!

☒ 思い当たることはありませんか?

☐ 睡眠不足

☐ 熱がある

☐ のどが痛い

☐ カゼをひいている

☐ 下痢をしている

☐ 朝ごはんを食べていない

◆学校感染症による出席停止について

出席停止に係る学校感染症（第２種、第３種）は下記の通りです。第３種の《その他の感染症》には、溶連菌感染症、手足口病や伝染性紅斑、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）が含まれますが、群馬県においては《その他の感染症》については、出席停止ではありませんのでご注意ください。

また、新型コロナウイルス感染症及びインフルエンザについては、保護者記載の療養報告書、それ以外の学校感染症については通常の医師記載の治癒証明書が必要となります。様式については、本校にお越しいただくか、本校ホームページから入手が可能です。

■ 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、全身体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	
	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 *	

《注意》自己検査キットについて

新型コロナウイルス感染症及びインフルエンザについて、医師の診察を受けてない場合（検査キットを使用した場合）は出席停止の対象外となります。ご注意ください。

◆日本スポーツ振興センター災害給付制度について

学校管理下における傷病で、医療点数５００点以上の医療保険診療を受けた際に給付が受けられる制度です。給付額は医療費の４割（医療費３割分＋見舞金１割）です。但し、群馬県内在住の高校生は、これまで保護者の方が負担していた医療費３割分の立替払いが「高校生世代医療費無償化」（令和５年度１０月より実施）により不要となったため、見舞金の１割のみの支給となります。スポーツ振興センターの申請手続きは、受診した月から２年経過すると時効となり、申請できなくなります。学校管理下でケガ等をされて医療機関を受診した際は、早めに担任又は顧問までご連絡ください。