

保健便り 夏休み号

令和5年7月20日

渋川青翠高等学校

花火のなかでも風情のある線香花火。昔の人は火花の色形が変化していく様子を植物に例え、火花の出始めを牡丹、火花が勢いよく散っている間を松葉、最後に光が強まる瞬間を「散り菊」と呼びました。夏休みは線香花火の様にあっていう間です。健康に留意して、思い出に残る時間を過ごしてください。



◆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。



◆熱中症警戒アラートを意識して過ごそう

熱中症警戒アラートは、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る日の前日夕方、又は当日早朝に都道府県ごとに発表されます。発表された情報は、テレビや防災無線、SNSを通じて発信されます。熱中症警戒アラートは、暑さ指数(WBGT)33以上で発表されます。

熱中症警戒アラートが発表された際には、左図を参考にして、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。

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ので、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。

◆夏季休業中に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 ベスト マーブルグ熱 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 鳥インフルエンザ
第二種	インフルエンザ 百日咳 麻疹 風疹 流行性耳下腺炎 咽頭結膜熱 結核 髄膜炎菌性髄膜炎 新型コロナウイルス感染症
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