

保健便り



令和6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

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。欠席しないようお願いします。

- 5月9日(木) 内科検診(対象:1年1組、1年2組、第3学年)
- 5月27日(月) 第3回尿検査(対象:未提出者、再検査者)
- 6月10日(月) 耳鼻科検診(対象:第1学年、第2・3学年該当者)
- 6月13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)



健康診断

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

「受診のおすすめ」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

◆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への注意が必要です。この時期は、体が暑さに慣れておらず、熱中症の危険が高まります。体調不良・朝食抜き・寝不足・水分不足は、熱中症を起こしやすい危険因子です。体調が悪い時は無理せず、運動前に担当者へ相談してください。



熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



◆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を提出、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を提出してください。様式については、本校に取りにきていただくか、本校ホームページからもダウンロードが可能です。

感染症の種類と登校停止期間の基準

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るときは、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るときは、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るときは、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るときは、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るときは、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るときは、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るときは、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	

《注意》自己検査キットについて

自己検査キットの活用することが認められているのは新型コロナウイルス感染症のみとなります。インフルエンザや他の学校感染症については、医師の診察を受けてない場合には出席停止の対象外となりますのでご注意ください。

◆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行っていた医療費3割分の立替払いが令和5年10月以降「高校生世代医療費無償化」により不要になったため、見舞金1割のみ支給となります。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ので、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。