

# 水ほけんたより 7月

大謝名小  
2024年  
7月号

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。



今月の保健目標 「夏を元気に過ごそう」

## 熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない!

**プールで**  
一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが、しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。

**睡眠中に**  
眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

**お風呂で**  
熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。

## ネバネバ食材で夏を元気に

◎納豆 ◎オクラ ◎山芋  
◎なめこ ◎モズク ◎モロヘイヤ

これらの食材の共通点は…そう、ネバネバしていること。ネバネバが苦手であり食べない人もいるかもしれませんが、実はこのネバネバは水溶性食物繊維と呼ばれる大切な栄養素。ネバネバした見た目の通り、胃や腸の粘膜を保護してくれたり、便を柔らかくして出やすくしてくれます。また、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境も整えてくれます。夏は冷たい食べ物・飲み物で胃腸が弱がち。また、汗で体の水分が失われて便秘にもなりやすくなります。

ぜひネバネバ食材を取り入れて、夏を元気に過ごしてください。

## 熱中症の症状

**軽症**

立ちくらみ・めまい  
足がつる など

**重症**

頭痛、吐き気・嘔吐  
だるさ など

**重症**

たおれる、意識がなくなる  
体のけいれん、汗がかけない など

## 夏休み中に治療しよう

### 健康診断で心配なところがみつけた人へ

## 受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている

### 夏休みは治療のチャンス!

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。



視力・聴力・歯科・内科



学校へ提出お願いいたします



## 出席停止となる感染症一覧表

- ・一覧表にある感染症にかかったときは、法律で定められた「出席停止」となり、「欠席」にはなりません。
- ・感染症の診断を受けた場合は速やかに学校に連絡をお願いします。その後は医師の指示に従い、家庭で安静にしましょう。たとえ軽症でも登校はできません。



### ○第1種学校感染症

病名	出席停止期間
エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎（ポリオ）、ジフテリア、鳥インフルエンザ（H5N1）、重症急性呼吸器症候群（SARS）	治癒するまで出席停止。

### ○第2種学校感染症

病名	症状	潜伏期間	出席停止期間
インフルエンザ	急な発熱、頭痛、悪寒、関節痛、全身倦怠感、咳、鼻水、のどの痛み	1～3日	発症後5日経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
百日咳	コンコンという短く激しい咳が続く	1～2週間	特有の咳が消失するまで、または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
麻疹（はしか）	発熱、咳、鼻水、目やに、結膜充血、頬の内側にコプリック斑（白点）	10～12日	解熱後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺の腫れ（片側～両側の顎の後ろが大きく腫れて痛む）、発熱、嚥下困難	1～2週間	耳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
風しん（3日はしか）	発熱、発疹、耳の後ろ・首・脇の下などの腫れ、咳、結膜の充血	2～3週間	発疹が消失するまで
水痘（みずぼうそう）	発疹→水疱→かさぶた・かゆみ	2～3週間	すべての発疹が痂皮化するまで
咽頭結膜熱	高熱、のどの痛み、結膜の充血、首のリンパ節の腫脹	5～7日	主要症状が消失した後、2日を経過するまで
新型コロナウイルス感染症	発熱、咳、全身倦怠感の感冒様症状、頭痛、下痢、味覚異常、臭覚異常など	2～7日	発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで
結核	初期は自覚症状なし、X線で発見、発熱、咳、たん、疲労感、体重減少	1～2ヶ月	病状により感染のおそれがないと診断されるまで
髄膜炎菌性髄膜炎	高熱、頭痛、嘔吐、頸部硬直	2～5日	

### ○第3種学校感染症

病名		出席停止期間		
コレラ、細菌性赤痢、腸チフス、パラチフス		病状により感染のおそれがないと診断されるまで		
病名	症状	潜伏期間	出席停止期間	
腸管出血性大腸菌感染症（O-157）	激しい腹痛、下痢、嘔吐、吐き気	3～8日	病状により感染のおそれがないと診断されるまで  ※病院受診した時にいつから登校してよいか必ず確認して下さい。	
流行性角結膜炎	眼の異物感、目やに、結膜の充血	5～7日		
急性出血性結膜炎	眼の痛みや充血・出血	1～2日		
その他の感染症	溶連菌感染症	高熱、発疹、扁桃の発赤や腫れ、のどの痛み、いちご舌		2～5日
	ウイルス性肝炎	発熱、鼻水、咳、喘鳴、呼吸困難		2～5日
	手足口病	手足の水疱、発熱		2～7日
	伝染性紅斑（リンゴ病）	頬の赤み、手足の発赤		10～20日
	ヘルパンギーナ	発熱、のどの痛み		2～7日
	マイコプラズマ感染症	発熱、咳、のどの痛み		2～3週間
	感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎・流行性嘔吐下痢症）	嘔吐、吐き気、下痢、発熱、腹痛		1～3週間
※アタマジラミ	頭部のかゆみ	出席停止の必要はありませんが、担任にご連絡下さい。医師の診断に従い、治療をして下さい。		
※伝染性軟属腫（水いぼ）	水疱			
※伝染性膿痂疹（とびひ）	皮膚に化膿性の湿疹			

#### 【新型コロナウイルス感染症について】（学校において予防すべき感染症の解説より）

- ・「発症した後5日を経過」や「症状が軽快した後1日を経過」については、発症した日や症状が軽快した日の翌日から起算する。
- ・「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にあることを指す。

例) 水曜日に発症し、発症した後5日を経過し、第4日（4日目）に症状が軽快した場合

水曜日 (0日目)	木曜日 (1日目)	金曜日 (2日目)	土曜日 (3日目)	日曜日 (4日目)	月曜日 (5日目)	火曜日 (6日目)
発症				症状軽快	(症状軽快後1日)	登校(園)可能 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 日曜日(4日目)以前に症状軽快の場合、火曜日(6日目)から登校(園)可能</li> <li>● 月曜日(5日目)に症状軽快の場合、水曜日(7日目)から登校(園)可能</li> </ul>

発症した後5日を経過