

ほけんだよい



令和5年7月10日

北方町立南学園

No. 3

<おうちの人と一緒に読んでください。>

白ごとに日差しが強くなり、心弾む夏がやってきました！
天気がよければ、プールもありますね。気温が上がりやすいこの時期は体が疲れやすいです。
家では十分に体を休めてくださいね。



気をつけよう！夏にはやる病気

ヘルパンギーナ

高熱とどの痛み、口の中の水ほう、
口内炎が特徴です。
咳やくしゃみ、唾液や鼻水がついた
手が触れることで感染します。白頭
の手洗い・うがいを続けましょう。



フル熱（咽頭結膜熱）

高熱とどの痛み、目の痛み・かゆみ・
充血などの症状がでます。
とても感染力が強く、咳やくしゃみ、
ウイルスがついた手やタオルなどを通
して感染します。
プールからでたらシャワーを浴び、タ
オルの貸し借りはやめましょう。



手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな
発しんや水ほうができ、熱がでるこ
ともあります。
咳やくしゃみ、唾液や鼻水がついた
手が触れることで感染します。白頭
の手洗い・うがいを続けましょう。



夏バテにも気をつけよう！

冷房でキンキンに冷えた部屋で長時間過ごしていたり、冷たい食べ物や飲み物を摂り過ぎたり
すると、内臓の温度が下がってしまい、体にさまざまな不調が現れます。

体が冷えると…



食欲がなくなる

下痢・便秘



頭痛



体がだるくなる



体を冷やしすぎないように、食事や冷房の使い方を見直しましょう。
夜はぬるめのお湯にゆっくり浸かると、体の芯から温まり、全身の血流もよくなりますよ。

保護者のみなさまへ

～新型コロナウイルス感染症の対応について～

●出席停止の期間について

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

発症日は医師が判断しますので、
受診時に確認をお願いします。

「症状の軽快」＝「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」を示します。

※無症状の場合は、検体を採取した日を0日目として5日を経過するまで

下記表を参考にしてください。不明な時は学校にご連絡ください。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
パターン 1 最低基準	発熱等 症状が 出た日	解熱 咳なども 落ち着い てきた	症状 軽快後 1日目				登校可能	
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止		
パターン 2	発熱等 症状が 出た日			解熱 咳あり	咳あり	咳が落ち 着いて きた	咳の 軽快後 1日	登校可能
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	

●濃厚接触者の場合

同居家族が感染した場合でも、現在、自宅待機のお願いはしていません。ただし、感染の恐れがあると判断され、欠席された場合は、校長の判断のもと出席停止とさせていただきます場合があります。ご相談ください。

●発熱や咽頭痛、咳等のふだんと異なる症状がある場合

自宅で休養することが重要です。無理をして登校しないようお願いします。
また、速やかな受診と学校への結果連絡のご協力をよろしくお願いいたします。

●学校でのマスク着用について

学校では、マスクの着用は個人の自由としています。ただ、発熱等の症状がある児童生徒については、感染リスクを踏まえマスク着用をお願いすることもあります。また、給食当番はマスクを着用します。
普段マスクをつけなくても学校カバンにマスクの予備を入れておくことをおすすめします。
なお、新型コロナウイルス感染症にかかってから10日間はマスクの着用が推奨されています。

●お車で迎えに来られる際の駐車場について

お子様の体調不良や怪我等でお迎えに来られた場合、北門から入っていただき、空いている駐車場に停めてください。

「すぐーる」での欠席・遅刻連絡についてのお願い

いつもお忙しい中、欠席・遅刻連絡をしてくださりありがとうございます。
子どもたちの安心・安全のために欠席・遅刻の理由を確実に把握させていただきたいです。
【病状・病名】の中の選択肢に当てはまらない症状等あれば、備考欄にも詳細をご記入くださいますようよろしくお願いいたします。