



ほけんだより 9月



令和6年9月 晴嵐小学校 保健室

いよいよ2学期が始まりました。ゆっくり体を休ませることができましたか？まだまだ暑い日が続きます。早寝、早起き、朝ごはんで学校の生活リズムを整えていきましょう。

2学期保健行事予定

身体測定

9月3日（火）6年
9月4日（水）5年・4年
9月5日（木）3年・しいのみ
9月6日（金）2年・1年



視力検査

9月17日（火）6年
9月18日（水）5年
9月19日（木）4年
9月20日（金）しいのみ・3年
9月24日（火）2年
9月25日（水）1年



※身体測定では、体操服を忘れないでください。
※視力検査では、眼鏡を持っている人は必ず持ってきてください。

上手な水分補給のポイント

水分をとるタイミング

のどが渇いてからでなく、次のようなタイミングで水分をとるとよいです。
例：起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても体は吸収しきれません。
1回あたり200mL（コップ1杯）程度を目安に、こまめにとるようにしましょう。



水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。
糖分の多いものやカフェインの含まれたものは日常的な水分補給には向きません。
なお、大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクなどの塩分が含まれたものを飲みましょう。



水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも水分がとれます。
例えば、ごはん100gには約60gの水分が含まれています。
夏野菜のキュウリやトマト、夏の果物のスイカなども水分が多いです。



保護者の方へ

1学期、大津市内では新型コロナウイルス感染症、手足口病、溶連菌感染症、百日咳、マイコプラズマ感染症等様々な感染症が流行しました。そこで、下記の一覧表を再度ご確認くださいませようお願いします。

- ・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」になり「欠席」になりません。
- ・病院にかかり、医師の診断を受け、家庭から連絡を受けた日から出席停止扱いとします。
- ・感染症の診断を受けた場合は、速やかに学校に連絡し、医師の許可があるまで安静にしましょう。
- ・治癒証明書等の提出は必要ありません。

出席停止となる感染症一覧

病名	出席停止期間
インフルエンザ	発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで ※発症日を0日とする
新型コロナウイルス感染症	発症後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 ※発症日を0日とする
麻疹（はしか）	熱が下がってから3日を経過するまで
風疹	発疹が消失するまで
水痘（みずぼうそう）	すべての発疹がかさぶたになるまで
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺、または舌下腺の腫脹が発現後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状がなくなってから2日を経過するまで
結核	登校許可は医師の診断による
髄膜炎菌性髄膜炎	登校許可は医師の診断による
流行性角結膜炎	登校許可は医師の診断による
急性出血性結膜炎	登校許可は医師の診断による

出席停止にならず、病欠扱いになる感染症

○アタマジラミ	○伝染性軟属腫（水いぼ）	○伝染性膿痂疹（とびひ）
○手足口病	○伝染性紅斑（リンゴ病）	○溶連菌感染症
○マイコプラズマ感染症	○ウイルス性肝炎	○流行性嘔吐下痢症

※校内の感染状況により、教育委員会、学校医と協議の上、出席停止扱いになる場合もあります。

7月10日に同様のものを学校から tetoru 配信しておりますが、再度ご確認をお願いいたします。

熱中症特別警戒情報発表時の対応について

1. 熱中症特別警戒情報（アラート）とは

過去に例のない広域的な危険な暑さが想定され、熱中症による人への健康に係る重大な被害が生ずる恐れがある場合に発表されます。（午後2時頃翌日の情報が発表）

2. 滋賀県に熱中症特別警戒アラートが発表された翌日の対応

- ① 非常変災における市立中学校臨時休業
- ② 市立中学校での部活動停止（土日祝・夏季休業中）

暑さ指数、熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラートの段階による対応表

	レベル	暑さ指数（WBGT）	大津市の対応
新規	熱中症特別警戒アラート	県内すべての観測地にて 35 以上を予測	翌日は ①非常変災における市立小中学校臨時休業 ②市立中学校での部活動停止 （土日祝日・夏季休業中）
従来までの運用	熱中症警戒アラート	県内いずれかの観測にて 33 以上を予測	各校にて熱中症対策を講じながら教育活動を行います。 活動前の暑さ指数を測定し、状況に応じて外での活動を取りやめたり、活動内容を変更したりする場合があります。
	危険	31 以上	
	嚴重警戒	28 以上 31 未満	
	警戒	25 以上 28 未満	
	注意	25 未満	

【参考サイト】 環境省 熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/>