



座間市立相模野小学校 保健室 2023年6月号

もうすぐ運動会です。雨天の合間をぬって、どの学年も一生懸命練習をがんばっています。

運動会練習でいつもより疲れていたり、天気によって暑かったり涼しかったりして、体調を崩しやすい時期です。いつもより早めに就寝して休養を十分にとり、体調に気をつけてお過ごしください。



### 新型コロナウイルス感染症について お知らせ

学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアルの改訂にともない、出席停止期間などに変更がありました。



#### 出席停止期間

「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0日目として数え、発症日の翌日から1日、2日…と数えます。
- ・「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が良くなってきている状態です。
- ・出席停止が解除されても、発症から10日を経過するまでは、マスクの着用をお勧めします。



#### 健康観察について

5月8日より家庭での検温が省略されました。今まで登校前の検温と健康観察のカードへの記入について、ご協力ありがとうございました。現在はカードの記入等は必要ありませんが、引き続きご家庭で朝の健康観察（体調に応じて検温も）は行っていただき、発熱やのどの痛み、咳等普段と異なる症状がある場合は、無理をして登校せず、ご家庭で休養していただくようお願いします。



©座間市



# 夏に多い感染症

## 手足口病

口の中や手足などに  
発疹が出ます。  
熱が出ることもあります。



## ヘルパンギーナ

39℃以上の高熱が出て、  
のどに小さな水疱が  
たくさんできます。



## 咽頭結膜熱 (プール熱)

39℃前後の高熱が出て、  
のどが痛くなり、  
目が充血します。



### かかってしまったら



のどや口内の症状があるときは、  
脱水にも注意が必要です



手洗いなどで二次感染を  
予防しましょう

「手足口病」「ヘルパンギーナ」は主治医の指示があった場合に出席停止となります。

「咽頭結膜熱」と診断されましたら出席停止となりますので、登校の際は「登校許可証明書」が必要になります。医療機関で診断されましたら、学校までご連絡ください。

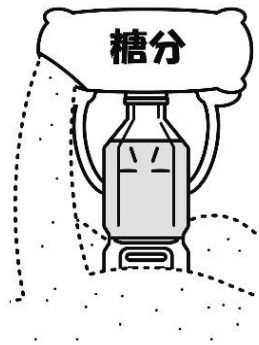
気温が高くなってくると、熱中症予防のためにスポーツドリンクを飲む機会が増えるというご家庭もあるかと思います。

スポーツドリンクには糖分も多く含まれているため、水代わりに飲むと、むし歯やペットボトル症候群のリスクがありますので、お気を付けください。

### ペットボトル症候群ってなに？

清涼飲料水やスポーツドリンクには、大量の糖分が含まれているので、水がわりに飲んでしまうと「ペットボトル症候群」になる可能性があります。「ペットボトル症候群」とは、急性の糖尿病のようなもの。

とりすぎには、くれぐれも注意しましょう。



朝ごはんの後に  
歯をみがいておきましょう



### 6月の健康診断

8日(木) 歯科検診 2・4・6年生

15日(木) 耳鼻科検診 1年生、2～6年生ピックアップ