

ほけんだより

5月号

令和5年5月12日
県立厚木西高校 保健室

新型コロナウイルス感染症陽性と診断された場合は、学校に連絡をし、自宅で安静にしてください。

出席停止期間は発症後5日経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでです。無理に登校しないでゆっくり休みましょう。なお、ワクチン接種後に副反応が出た場合は出席停止となります。

～出席停止の手続きについて～

- ①学校に連絡をお願いします。
- ②次回登校する際に、生徒手帳の中にある「学校感染症報告書」を保護者の方が記入し、担任の先生に提出してください。病院の書類（診断書等）は料金もかかるため不要です。

学校感染症報告書	
年 月 日	
県立厚木西高等学校長殿	
年 組 番 生徒氏名	
保護者氏名	
出席停止の理由 (診断名)	
出席停止の期間	年 月 日()～ 年 月 日() (上記の理由で早退した日を含む)
診察を受けた 医療機関名	

[出席停止の理由の記入の仕方]

1. 罹患した場合
→新型コロナウイルス感染症に罹患したため
2. ワクチン副反応の場合
→新型コロナウイルスワクチン接種後の副反応のため (医師の診断あり or なし)

～5類になっても感染症対策を忘れずに～



熱中症に気をつけよう

5月に入り、日に日に暑さが増してきました。体育の部の準備や部活動の大会、中間テストなど、様々な活動が本格化してきましたね。充実する反面、忙しくもなることでしょう。疲労しているときに暑さが重なると、熱中症になりやすくなります。自分の体調にも目を向けて、健康で充実した学校生活を送りましょう。

○熱中症とは

熱中症は、汗をかいて体内の水分や塩分が失われたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温が上がり、頭痛や吐き気、意識障害など様々な症状を起こす病気です。

○熱中症になりやすいのはこんな時

環境の要因

- ・気温が高いとき
- ・日差しが強いとき
- ・湿度が高いとき
- ・風がないとき

屋外で特に注意

このような環境では汗が蒸発しにくく、体温がこもりやすいです。体育館等で特に注意。

体の要因

- ・体調が優れないとき
- ・水分不足のとき

行動の要因

- ・激しい運動をするとき



○予防するには

- ・体調を整える（生活習慣）
- ・涼しい服装・日傘や帽子
- ・水分・塩分補給をする
- ・熱中症になりやすい状況のときには無理をしない
- ・適切に冷房を使用する



○熱中症かなと思ったら

- ・涼しい場所に移動して休む
- ・衣服を緩める
- ・氷や、皮膚を濡らしてうちわであおいだりして冷やす
- ・水分・塩分補給をする

◎自分で水分補給ができない場合には病院を受診する

◎呼びかけ等に対する反応がおかしい（意識障害がある）ときには救急車を呼ぶ

