

# ほけんだより☆7月

阿賀中学校 保健室 令和5年7月4日

気温がぐっと高くなり、熱中症が心配される時期になりました。熱中症を防ぐためには、水分補給が不可欠です。また、疲れが翌日に残らないよう、睡眠もしっかりと取りましょう。

## 熱中症

になりやすいのは  
こんな人



### ① 寝不足・朝ごはん抜き



### ② 水分補給をしない



まだ暑さに体が慣れていない時期に熱中症にかかることがあります。十分に注意しましょう。

### ③ 休憩をとらない



## 保護者の方へ

- ・熱中症予防の水分補給のための水筒などを用意していただくようお願いします。なお、現在冷水機も使用できますので、ご活用ください。
- ・広島県では、現在「咽頭結膜熱（プール熱）警報」（6月1日～）と「A群溶血性レンサ球菌咽頭炎警報」（6月15日～）が発令されています。「インフルエンザ」や「新型コロナウイルス感染症」（出席停止期間を下記に載せておきます。）もまだまだ油断できないようです。引き続きご家庭での朝の健康観察をよろしくお願いします。

## 新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

基準 発症した後五日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで出席停止

発症 症状あり   
 症状が 軽快   
 症状 軽快後   
 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※1

※2

- ※1 発症日翌日を1日目と数えます。
- ※2 発症から5日を経過しても症状が軽快してから1日を経過しなければ登校はできません。