

いよいよ夏がやってきました。「今年の夏も暑い！」そう皆さんも感じていますよね😓
皆さん自身ができる体調管理を改めて確認して、しっかり対策していきましょう！

☀️ 自分でできる夏の体調管理 ☀️

気温に適した格好をしよう

「外は暑い」
「教室は寒い」と気温変化によって体調不良を訴える生徒が増えています。

👉 ポイント
・脱ぎ着できるもの、ホッカイロ、温かい飲み物を持参する。

紫外線予防をしよう

体が熱くなったり、次の日も疲労感が抜けていなかったりする生徒が増えています。

👉 ポイント
・日焼け止めで予防する。
・水分補給で体温を下げる。
・涼しい場所に避難する。

栄養補給をしよう

「朝ご飯を食べていない」
「食欲が無い」という生徒が増えています。

👉 ポイント
・お味噌汁やヨーグルトなど食べやすいものを選んで少しでも食べる。

知識を活かそう

水分・塩分を補給することが熱中症対策だと知っているが実践できていない生徒が多いです。

👉 ポイント
・知っているもやらなければ意味はない！自分に合った方法を実践する。

体力をつけよう

週の後半にかけて体力が低下している生徒が多く、保健室来室者数も増えています。

👉 ポイント
・睡眠時間を確保する。
・起床就寝時間をなるべく同じにする。

自己理解をしよう

自分の体力や精神力のキャパを超えている生徒が増えています。

👉 ポイント
・一人で抱えない。
・周囲の人を頼る。
・保健室は味方です😊

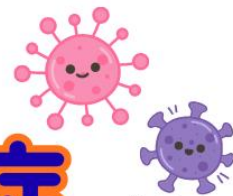
頼ってね

皆さん1人1人に合った方法で体調管理をしていきましょう。自分の体のことや健康について分からないことがあればいつでも保健室に来て下さい！

トピック2

夏も油断しないで!

夏の3大感染症を知ろう!



「感染症は冬だけ」と思いがちですが、夏にも流行しやすい感染症があります。特に手足口病、咽頭結膜熱（プール熱）、ヘルパンギーナは、毎年子どもたちの間で流行する代表的な夏の感染症です。

1 手足口病

口の中や手のひら、足の裏などに発疹や水ぶくれができる感染症です。発熱することもあります。



予防ポイント!

- ・石けんを使った手洗いをしっかり行う
- ・タオルの共用を避ける
- ・体調が悪いときは無理をしない

2 咽頭結膜熱（プール熱）

発熱、のどの痛み、目の充血などがみられる感染症です。プールだけでなく、せきやくしゃみ、手を介しても感染します。



予防ポイント!

- ・こまめな手洗い
- ・せきエチケットを守る
- ・タオルやハンカチを共用しない

3 ヘルパンギーナ

突然の高熱とのどの奥にできる水ぶくれが特徴の感染症です。食事や水分がとりにくくなることがあります。



予防ポイント!

- ・手洗いを徹底する
- ・十分な休養をとる
- ・こまめな水分補給を心がける

感染症予防の基本は季節を問わず同じです。暑い夏も油断せず、手洗い・うがい・十分な睡眠・バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう!

トピック3

学校感染症に感染したことが分かったら

学校感染症（インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症など）にかかった場合は、学校への報告と手続きが必要です。申請方法については下記をご覧ください。**感染症の種類によって申請方法が異なります**ので、ご注意ください。

インフルエンザ・コロナウイルス感染症の場合

その他の感染症(溶連菌など)の場合

【1】連絡	インフルエンザまたは新型コロナウイルスに感染、感染の疑い・可能性が生じたとき医師から診断を受けた場合 BLENDにて、感染報告の申請をした後、担任まで連絡をください 【BLENDの申請方法】 ① BLEND画面左側の「各種申請」を選択 ② 「感染報告」を選択し、入力を行う	【1】連絡	感染、感染の疑い・可能性が生じたとき医師から診断を受けた場合 BLENDにて、感染報告の申請をした後、担任まで連絡をください 【BLENDの申請方法】 ① BLEND画面左側の「各種申請」を選択 ② 「感染報告」を選択し、入力を行う
【2】療養	医師の指示に従い、感染の恐れがなくなるまで療養してください	【2】療養	医師の指示に従い、感染の恐れがなくなるまで療養してください
【3】申請・登校	出席停止期間が明けた登校初日の8時15分までに、BLENDにて登校許可証明の申請をしてください。その際、日付の記載がある処方薬の証明書の写真を添付してください 【BLENDの申請方法】 ① BLEND画面左側の「各種申請」を選択 ② 「登校許可証明」を選択し、入力を行う	【3】申請・登校	登校の際には、病院の医師による証明が必要となります。その際、各病院の書式または本校の書式（登校許可証明書）に医師から証明をもらってください。 出席停止期間が明けた登校初日の8時15分までに、BLENDにて登校許可証明の申請をしてください。医師により記入をされた登校許可証明書の写真を添付してください 【BLENDの申請方法】 ① BLEND画面左側の「各種申請」を選択 ② 「登校許可証明」を選択し、入力を行う

昨年度より電子申請のみの対応となり、学校に紙の書類での提出は必要ございません。

本校専用書式の登校許可書についてはHPからダウンロードできますので、そちらを利用してください。
本校HP→ <https://www.komajo.ac.jp/jsh/guardian/index.html>

ご不明点等ございましたら、お気軽に保健室までお問い合わせください。

（代表電話番号 042-350-7123）※「保健室に繋いでほしい」とお伝えください。

ご協力よろしく
お願いいたします

