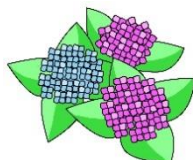


保健だより



道外は梅雨入りした地域も

札幌市立幌東中学校保健室
令和5年(2023年)6月6日
第4号

暖かい日も増え、初夏の陽気になってきました。見学旅行や宿泊学習、校外学習などの行事も終わり、ほっと一息ついているところでしょうか。6月は心臓検診(1年生のみ)、内科健診、歯科健診が予定されています。日程が近くなったら保健だよりでお知らせしますので、よく読んで準備しておきましょう。お知らせ用紙を受け取ったら、早めに受診するようにしてください。

6月7日(水)心臓検診【1年生のみ】

9:30から12:00頃まで行います。場所は格技室です。心電図の様子と、4月に提出した問診票の内容から、心臓に異常がないかを調べます。

○1年生はジャージ登校となります。検診でジャージの上(長そで)を使います。

○廊下でくつを脱いで会場に入り、会場では上半身はだかになり、その上からジャージの上を着て待ちます。待っている間にそでとすそをまくり、手首と足首を出しておきましょう。

○ハンカチを持ってきてください。手首に器具を装着しますので、手首まで洗うようにしてください。

○心臓検診を欠席した場合、夏季休業中にエルプラザで検診を受けてもらうことになります(無料です)。該当する生徒には、1学期中に案内プリントを配付します。



お知らせ用紙について

以下の健診について、お知らせ用紙を発行しました。基本的にはA4 クリーム色の用紙ですが、A5の用紙や、封筒に入れてお知らせしているものもあります。お子さんの結果について、心配な場合は、保健室まで御連絡ください。(学校Tel 831-6171)

なお、異常がない場合や、異常があってもすでに医師の管理下にある場合、基本的にはお知らせ用紙の発行はしていませんので、治療中の人は、そのまま医師の指示に従い治療を続けるようお願いいたします。

【お知らせ用紙を発行しました】

視力検査・眼科検診・耳鼻科検診・成長曲線(※4月に測定を終えた生徒のみ)

● プチ写真館 ～1年生 眼科検診と耳鼻科検診の様子～ ○ ●

眼科健診の様子です。↓



次の人は、(写真ではわかりにくいですが)ついたての後ろで待機しています。↓



耳鼻科健診の様子です。↓



新型コロナについて

新型コロナが5類に引き下げとなり、インフルエンザと同等の扱いとなっています。ポイントをまとめましたので、参考にしてください。なお、5月以降も、幌東中学校では、数名の新型コロナ感染の報告がありました。

新型コロナの現在の出席停止期間は？	「 <u>発症したあと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</u> 」です。症状が出始めた日を0日目としてカウントし、5日目までは登校できません。
5日を経過したら通常通り登校して良いか？	登校できますが、発症翌日から10日が過ぎるまでは、マスクの着用が推奨されています。また、高齢者など、重症化リスクの高い人との接触は控えるようにしましょう。
風邪症状がある時は？	以前のような出席停止の扱いにはなりませんので、症状が軽い場合は登校可能ですが、発熱やせきなどの症状がある場合はなるべく自宅で休養してください。
新型コロナに感染した可能性がある時は？ 	薬局で抗原検査キットを購入できます。検査は任意ですので、検査するかどうかは各御家庭での判断となります。「症状がづらい」「受診したい」という場合は、病院に事前に問い合わせるなどしてから受診するようにしましょう。 【体調悪化時や受診先が分からない時の相談窓口】 札幌市コロナ健康相談ダイヤル(9～18時) ➡ 011-350-5877 救急安心センターさっぽろ(24時間) ➡ #7119

なお、全国では、インフルエンザが流行している地域もあるようです。免疫をもたない人が多いことが要因としてあげられています。新型コロナやインフルエンザなど、感染症にかかった時は、学校までお知らせください。(LEBERでもかまいません。)

熱中症に注意しましょう① ～予防編～

この時期の北海道は、過ごしやすい気温の日が多いですが、急に気温が上がることもあります。そんな時に注意が必要なのが「熱中症」です。

分類		症状
Ⅰ度 (軽症)	ねつしっしん 熱失神	めまい・失神(立ちくらみ)・筋肉痛
	熱けいれん	手足がつる・手足のしびれ・気分の不快 
Ⅱ度 (中等症)	熱疲労	頭痛・吐き気または吐く・だるい・力が入らない (虚脱感) 発熱(40度近くまで上昇すること)
Ⅲ度 (重症)	ねつしゃびょう 熱射病	Ⅱ度の症状に加え、 意識障害・けいれん・運動障害・40度以上の高体温 (呼びかけへの応答がおかしい、真っ直ぐ歩けない)

重症になると、脳や腎臓、肝臓などの機能がうまく働かなくなり、命に関わります。

熱中症になりやすい人

- ・下痢をしている人(体内の水分が下痢により失われている状態のため)
- ・肥満の人(熱中症で死亡する人の約7割が「肥満」とされています)
- ・過度に服を着ている人 ・病気の人 ・子どもや高齢者 ・睡眠不足の人
- ・運動不足の人 ・体調不良の人 ・暑さになれていない人
- ・水分が足りていない人(朝食抜きや水を飲まないなど)

当てはまる人も多いと思います。ぜひ気を付けてください。次回以降の保健だよりでは、対処についてお知らせします。



正しい水分補給を

