

保護者向け保健だより 2号

令和5年4月28日


竜神中学校
保健室



先週は外の気温が 30℃を超える時間もあり、夏が近づいています。学校では、5月下旬に開催される闘竜祭に向けての練習が、連休明けから始まります。1年生が加わって、部活動もさらに力が入り始めます。そんな中、気をつけたいのは熱中症です。

竜神中学校では、4月末から10月まで、「熱中症指標計」を使ってWBGT（暑さ指数）を計り、以下の「熱中症予防のための運動指針」に従って、熱中症の予防に努めていきます。お子さまの体調管理や水分補給のための水筒の準備など、ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

😊😬😓 竜神中学校熱中症予防のための運動指針 😓😬😡

WBGT (暑さ指数)	気温	熱中症予防のための運動の目安	
31℃以上	35℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。  熱中症指標計
28～30℃	31～34℃	厳重警戒 激運動中止	長距離走、短距離でもスピードのあるもの、タイムレースなど熱負担の大きい運動は避ける。 20分に1度休息をとり、水分と塩分を補給する。 「①健康状態が悪い・②睡眠時間6時間以下または自分で睡眠不足と感じている場合・③朝食ぬき、昼食ぬき」の生徒は運動を中止する。 肥満傾向や体力のない生徒、暑さに慣れていない生徒は特に注意する。
25～27℃	28～30℃	警戒 積極的休息	積極的に休息をとり、水分補給。激しい運動をするときは、30分おきに休息をとり、水分と塩分を補給する。
21～24℃	24～27℃	注意	立ちくらみ、こむら返り、手足のしびれ、頭痛、吐き気など熱中症の兆候に注意。運動の合間に水分補給。
21℃未満	24℃未満	ほぼ安全	適宜水分補給。持久走などでは熱中症が発症する可能性があるので注意。

●睡眠と食事について

WBGTの値が28℃以上の場合、睡眠や食事がとれていない生徒は、熱中症のリスクが高まるため、運動部の活動に参加できなくなります。

必要な睡眠時間は個人によって異なりますが、竜神中では、「厚生労働省：睡眠指針」をもとに、最低6時間以上の睡眠を勧めています。また、食事を抜くことは、全身の水分と塩分の不足につながります。登校中に熱中症になってしまう生徒もいますので、毎日朝食をとることも勧めています。朝食に、みそ汁やスープがあると理想的です。



●服装について



学校では、熱中症の予防を優先し、**運動中のマスクは外す**ように指導します。長袖ジャージもこの時期の運動には適していないため、**半袖体操服**になるように指導します。日焼けを避けたい場合は、日焼け止めの使用や通気性の良いアンダーシャツの着用を認めています。体育祭練習で長時間外にいるような場合は、帽子（運動に適したもの）の着用も勧めています。

「大きめの水筒」をご用意くださるようお願いいたします。

1日に**1200ml以上**の水分補給をする必要があります。運動でたくさん汗をかく場合は、水やお茶だけではなく、スポーツドリンクを持ってくることも勧めています。



●お迎えの依頼

熱中症になると、体はかなりのダメージを受けます。そのため、一度体調をくずすと回復しても再発の恐れがあるため、その日 1 日は体育の授業や運動部の活動には参加させません。ご自宅でも、涼しい場所で、できるだけ安静にして過ごすようにしてください。

また、自力下校は十分回復※3 したあとにさせます。学校で、**十分に回復したという判断ができない場合は、保護者の方のお迎え**をお願いします。

※3 十分回復：熱中症を疑う症状が完全になくなってから 2 時間以上経過しており、本人に自力下校をする元気がある状態とします。



インフルエンザの出席停止について

インフルエンザについては、現在も流行シーズン中です。インフルエンザの感染対策は、新型コロナウイルス感染症と基本は同じになりますので、引き続き感染予防・拡大防止に努めましょう。

※インフルエンザの出席停止期間は、発症日を 0 日目とし『発症した後 5 日を経過し、かつ解熱した後 2 日を経過するまで』です。

出席停止期間中は、欠席扱いにはなりません。
令和4年12月1日から当面の間、「治ゆ証明書」の提出は不要となっています。学校に連絡後、早見表をもとに出席停止期間を担当と確認の上、自宅で療養してください。



インフルエンザ出席停止期間早見表

	発症日 0 日目	発症後 1 日目	発症後 2 日目	発症後 3 日目	発症後 4 日目	発症後 5 日目	発症後 6 日目	発症後 7 日目	発症後 8 日目
発症後 1 日目に 解熱した場合	発症/発熱 	解熱 	解熱後 1 日目 	解熱後 2 日目 	※まだ発症後 5 日を経過して いないため 登校できない 	※まだ発症後 5 日を経過して いないため 登校できない 	登校可能 		
発症後 2 日目に 解熱した場合	発症/発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1 日目 	解熱後 2 日目 	※まだ発症後 5 日を経過して いないため 登校できない 	登校可能 		
発症後 3 日目に 解熱した場合	発症/発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1 日目 	解熱後 2 日目 	登校可能 		
発症後 4 日目に 解熱した場合	発症/発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1 日目 	解熱後 2 日目 	登校可能 	
発症後 5 日目に 解熱した場合	発症/発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1 日目 	解熱後 2 日目 	登校可能

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は、発症日を 0 日目とし、『発症した後 7 日を経過し、かつ症状軽快後 24 時間経過するまで』です。こちらも「治ゆ証明書」は提出不要です。新型コロナウイルス感染症については、5 月 8 日以降の変更点を受けて、再度保健だより等でご連絡します。