

# 保健だより



令和5年7月20日  
唐津青翔高等学校  
保健室

新型コロナウイルス感染症

夏休み前に  
増加傾向の

やることは  
かわらない

自分の身を守るため

「一人ひとりが  
コツコツ  
感染対策」  
正解!

「周囲の人(みんなの仲間)  
全員がこの意識をもつこと」  
大正解!!

大切な夏休みを体調不良で何日も失うのは  
もったいない!!

みんなで **基本的な感染対策** を  
もう一度。

もうみんなはベテランのはずですが

## 毎日の健康観察

おさらい

体に異変を  
感じたら

自宅休養  
受診を。

## 手洗いをしっかり



手指消毒

## 換気

対角線の窓・ドアを  
10~20cm 常にあける

## 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



出席停止解除後、  
発症から 10日 を  
経過するまでは、



マスクの着用を推奨。

## 出席停止 報告書



薬の処方内容のコピー

の提出が必要です。

報告書は保健室からお渡しします。

※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。

表は文部科学省通知より



提出しないと

欠席扱いになりますよ

# 熱中症は まず予防です

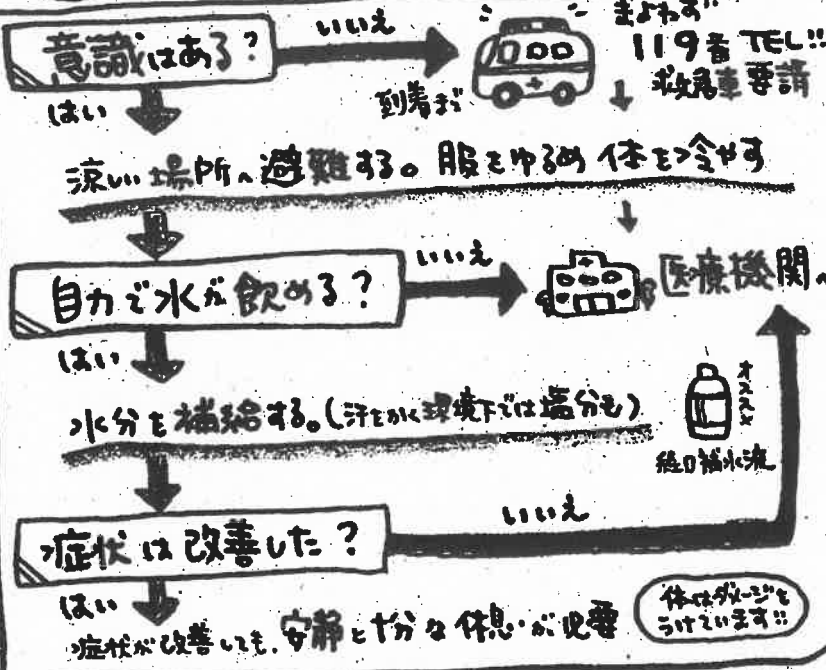
◇◇ 栄養・睡眠をしっかりとる。  
(欠食・睡眠不足・過度な活動は活動不可)

◇◇ こまめな水分補給を。  
(汗をかくと塩分も必要!!)

習慣にしよう  
おはようゴクリ  
おやすみゴクリ

運動時は、1時間  
500~1000mlを4回くら  
に分けて補給  
塩分も  
必要

② 予防したにもかかわらず、めまい、頭痛、吐き気...  
自分の体の異変があらうすぐ対処を!



参考:「熱中症予防健康マニュアル」(環境省)

新型コロナウイルス感染症?!  
と不安になった作のだるさ...



夏バテを  
防ごう。

## 栄養をとる

暑いと食欲が落ち、  
ちとずうぐさの  
栄養素をとろう。

インスタントの  
スープ、リゾットを  
活用する。塩分もとるの?  
熱中症予防に。

豆腐 トッピングも  
可能

## 睡眠をとる

クーラーの設定温度は  
な。室温計で自分の  
入眠に快適な℃%  
を知り調整してみましょう。

クーラー 稼働を  
活用するの Good



夏に多く起る

## 水の事故 を防ぐ①

もし水災害に  
あてしまったら

階の高さ  
による冠水時は  
2Fへ避難!

避難は

- 明るいうちに
- 冠水前に

50cm ↑ 外に出ない!!

水遊び中に  
もし溺れてしまったら



## 水の事故 を防ぐ②

令和4年夏期の  
水難事故は...

459件

息を吸った状態で、人間が  
浮かぶ面積は体全体の2%



水に落ちたら「ラッコのポーズ」