



熱中症とは、暑い日に運動などで汗をかき、体の中の水分や塩分などのバランスがくずれて、体温の調節ができなくなり、めまい、立ちくらみ、たくさん汗がでる、体がだるい、吐き気・おう吐、頭痛などの症状を起こす病気です。正しい知識があれば予防することができます。熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

予防が大事 熱中症

3つの不足に注意

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかりと寝よう。

水分不足

夏はたくさん汗をかから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。

運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。

熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

熱中症予防の基本は、「睡眠をとる」「朝ごはんを食べる」「水分をとる」

- ◇ 朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんは水分と塩分をとれる大切な機会。
- ◇ 体の調子が悪いときは危険。無理をせず体を休めましょう。

水分補給のポイント

- ◆ 少しずつ(コップ1杯くらい)回数を分けてこまめに飲みましょう。
- ◆ 「外出する前」「お風呂に入る前」「運動する前」などいろいろな行動の前、のどがかわく前に水分をとっておきましょう。
- ◆ たくさん汗をかいた時は、塩分が入っているスポーツ飲料がおすすめですが、普段の水分補給は、水かお茶にしましょう。



冬だけじゃない、夏にも感染症対策を

感染症という冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱・リンゴ病など夏にはやる感染症もあります。油断せずにしっかり対策をしましょう。

- ◇ こまめに石けんで手洗い・うがいをする。
- ◇ 栄養バランスのよい食事をする。
- ◇ エアコンの温度を調整し、室内外の気温差を小さく。
- ◇ 夜はぐっすり寝る。

おうちの方へ

学校感染症と出席停止について

学校保健安全法施行規則で「学校において予防すべき感染症」として定められている病気にかかったときは、周囲に感染を拡げないために、医師の指示に従って出席を控え、自宅での療養が必要です。感染症の疑いがあるときは、できるだけ早く医師の診察を受けてください。医師による診察の結果、感染症であると診断されましたら学校にご連絡ください。

インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで
百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
麻疹	解熱後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
風疹	発疹が消失するまで
水痘	すべての発疹が痂皮化するまで
咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状が消退した後2日を経過するまで
結核	病状により学校医その他の医師において伝染のおそれがないと認めるまで。
髄膜炎菌性髄膜炎 （平成24年4月1日追加）	病状により学校医その他の医師において伝染のおそれがないと認めるまで。
新型コロナウイルス感染症 （令和5年5月8日追加）	発症した後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 （発症した日や症状が軽快した日の翌日から起算すること）



※登校については医師の指示に従い、医師からの「意見書」を登校時に持参させてください。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症については、医療のひっ迫を回避するため「意見書」の提出は求めています。医師の指示にしたがってください。

※上記以外の感染症でも、出席停止となる場合があります。