

ほけんだより 6月

令和5年度 6月号
愛川町立愛川東中学校
保健室
今井 真理子

6月の健康診断



- 1日(木) 歯科健診(1年+3年1.2組) 8:45 ~ 保健室
 - 6日(火) 2年内科検診 13:30 ~ 保健室
 - 8日(木) 耳鼻科検診(1年) 9:20 ~ 多目的室
 - 9日(金) 心臓病 2次検査(X線)
 - 14日(水) 心臓病 2次検査(診察)
 - 20日(火) 1年内科検診 13:30 ~ 保健室
 - 22日(木) 歯科検診(2年+3年3~5組) 8:45 ~ 保健室
- *何のための健診かを考えて、しっかりと受けましょう。

あわただしく4月5月が過ぎました。今年の春は花粉も多く、寒暖差も大きい、健康でいるには大変な季節でしたね。

そんな中で行われた体育大会でしたが、みんながすごく楽しそうにがんばっていて、見ていてもとても楽しかったです。これからは梅雨の時期になりますが、雨にも負けずに元気にがんばりましょう。



コロナ対応が変更されました

5月にコロナがインフルエンザと同じ5類の感染症となったことから、学校での対応も変わりました。



①濃厚接触者の特定や出席停止はなくなりました。

- 出席停止になるのは
 - ・本人がコロナ陽性の場合
 - ・コロナワクチンの副反応(主治医による診断)での欠席
 - ・家庭の状況等で校長が認めた場合

②出席停止の期間

- 発症した後5日間を経過し、かつ症状が軽快(熱が下がる等)した後1日を経過するまで。
- 登校時にはインフルエンザと同様に、保護者の記入した「登校届」を持って登校します。
- *「登校届」と出席停止期間は裏面に載せてあります。
- *「登校届」は学校にあります。学校のホームページからも印刷して使えます。

③健康観察票の提出がなくなりました。

- 提出がなくなっても、朝体調が悪い時は必ず熱を計り、無理な登校はしないようにしましょう。



コロナ禍にはほとんど出ていなかったインフルエンザや感染性胃腸炎、はしかといった感染症が流行しているそうです。感染症予防の基本である、手洗いと換気をしっかりと継続しましょう。

からだと心、疲れていませんか?

最近では5月病だけでなく「6月病」と言われ、4月の急激な環境の変化に緊張してがんばった疲れが、5月や6月に体調不良として現れる人が多いと言われています。

4月5月とがんばったみなさんも、少し自分の状況を振り返ってみましょう。

からだの疲労度チェック

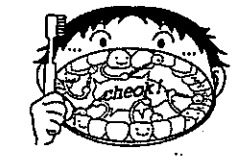
- ①忘れ物が多い
- ②午前中ぼんやりしている
- ③人の話が聞き取れず、よく聞き返す
- ④気がつくため息をついている
- ⑤夜中に目が覚める
- ⑥家の人とあまり話をしない
- ⑦ちょっとしたことでイライラする

○が5個以上の人はいかなり疲れがたまっています。心と身体のリフレッシュを心がけて!

チェック項目が多かった人は、まず睡眠をしっかりと取り、体の疲れを取りましょう。心の疲れには誰かにグチャグチャを聞いてもらうことが一番効果的です。

6月4~10日は歯と口の健康週間です

6月4日は虫歯予防 Day と言うことで、4日~10日は「歯と口の健康週間」です。毎年の歯科検診で、むし歯のある人は年々減っていますが、残念ながら歯肉の異常のある人はとても多いです。



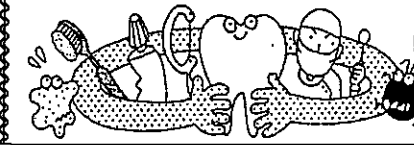
歯肉の異常は「歯周病」と呼ばれる病気で、日本人が歯を失う理由の第1位です。初期では痛みもあまりなく、見過ごされがちですが、本当はとても怖い病気です。

《歯周病チェックリスト》

- 朝起きたら口の中がネバネバしている
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯みがきすると歯ぐきから出血する
- 口臭がある
- 硬いものが噛みにくくなった
- 歯と歯の間に食べ物がよく挟まる



当てはまる項目の多い人は、歯科医院を受診しましょう。



歯周病予防は正しい歯みがきと、定期的な歯医者さんでの手入れが有効です。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症についての登校届

児童・生徒がインフルエンザ及び新型コロナウイルス感染症に感染した場合は、必ず学校へ電話連絡してください。

また、医療機関の指示等をもとに、この届出書に保護者が記入して、お子様に持たせていただき、学校へ提出することで、登校できます。

なお、厚生労働省が認可した抗原定性検査キット（研究用不可）の結果に基づいて、裏面の表を記入することも可とします。

愛川町立 _____ 学校 _____ 年 組 _____ 児童・生徒氏名 _____

保護者氏名 _____

- 受診した医療機関名 (_____) 自宅での検査キット(研究用不可)
- 医師または検査キットによる診断名 インフルエンザ・ 新型コロナウイルス感染症
- 受診日または検査日 _____ 月 _____ 日 (_____ 曜日)
- 発症日 _____ 月 _____ 日 (_____ 曜日)
- 解熱日・軽快日 _____ 月 _____ 日 (_____ 曜日)

●インフルエンザの場合

登校が可能となる日：次の①と②の両方を満たした後、登校可能となります。

- ① 発症した日（急な発熱など）を0日と数えて、5日を経過
- ② 解熱（熱が下がったこと）後2日を経過

※発症とは病院を受診した日ではなく、インフルエンザ様症状（発熱など）が始まった日で、その日を0日と数えます。

★新型コロナウイルス感染症

登校が可能となる日：次の①と②の両方を満たした後、登校可能となります。

- ① 発症した日（急な発熱など）を0日と数えて、5日を経過
- ② 軽快（熱が下がったことなど）後1日を経過

※発症とは病院を受診した日ではなく、新型コロナウイルス感染症の症状（発熱や咽頭痛等）などが始まった日で、その日を0日と数えます。

※出席停止解除後、発症から10日を経過するまでは、当該児童生徒に対してマスクの着用が推奨されております。

※無症状の感染者に対する出席停止の期間の取扱いについては、検体を採取した日から5日を経過するまでを基準とすること

【裏面で登校可能日を確認してください】

(愛川町教育委員会 教育総務課 TEL:046-285-2111)

●インフルエンザ

日付を記入してください

日付記入→	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
	発症 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	発症	★解熱	解熱後1日	解熱後2日	発症後4日	発症後5日	登校可		
発症後 2日目に解熱	発症	発症	★解熱	解熱後1日	解熱後2日	発症後5日	登校可		
発症後 3日目に解熱	発症	発症	発症	★解熱	解熱後1日	解熱後2日	登校可		
発症後 4日目に解熱	発症	発症	発症	発症	★解熱	解熱後1日	解熱後2日	登校可	
発症後 5日目に解熱	発症	発症	発症	発症	発症	★解熱	解熱後1日	解熱後2日	登校可

※その後は解熱した日によって出席停止が順次、延期されていきます(出席停止期間)

★新型コロナウイルス感染症

日付を記入してください

日付記入→	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
	発症 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 1日目に軽快	発症	★軽快	軽快後1日	発症後3日	発症後4日	発症後5日	登校可	
発症後 2日目に軽快	発症	発症	★軽快	軽快後1日	発症後4日	発症後5日	登校可	
発症後 3日目に軽快	発症	発症	発症	★軽快	軽快後1日	発症後5日	登校可	
発症後 4日目に軽快	発症	発症	発症	発症	★軽快	軽快後1日	登校可	
発症後 5日目に軽快	発症	発症	発症	発症	発症	★軽快	軽快後1日	登校可

※その後は軽快した日によって出席停止が順次、延期されていきます(出席停止期間)

※「症状が軽快」とは、従来の社会一般における療養期間の考え方と同様、解熱剤を使用せず解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることを指すこと。

※「発症した後5日を経過」や「症状が軽快した後1日を経過」については、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。