



# 保健だより7月号

## ～夏休みの健康管理～

令和5年7月11日 三重県立松阪高校保健室

### ▶新型コロナウイルス感染症について

▷再確認！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

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	症状軽快	症状軽快後	症状軽快後	症状軽快後	症状軽快後	登校可能	
発症	症状あり	症状軽快	症状軽快後	症状軽快後	症状軽快後	登校可能	
発症	症状あり	症状あり	症状軽快	症状軽快後	症状軽快後	登校可能	
発症	症状あり	症状あり	症状あり	症状軽快	症状軽快後	登校可能	
発症	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状軽快	症状軽快後	登校可能

\*1

\*2

\*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。

★出席停止解除後、発症から10日を経過するまでは、マスク着用のご協力をお願いします。

▷出席停止証明書について

保護者の方にご記入いただく書類です。

登校後、速やかに出席停止証明書を提出してください。

▷夏休み中の罹患は出席停止証明書の提出は必要ありませんが、この基準に準じた対応をお願いします。

### ▶夏バテを予防しよう！

▷夏バテとは

暑さのために自律神経が乱れて、身体にいろいろな不調が出ること！

▷自律神経とは

自分の意思とは関係なく、無意識に働いている神経のこと。自律神経には、身体を活発に動かす時に働く「交感神経」と、身体がリラックスしている時に働く「副交感神経」があります。

▷この2つの神経のバランスが崩れると次のような症状が身体に表れます。

- ・身体がだるい
- ・力がわかない
- ・イライラする
- ・熱っぽい
- ・食欲がわかない
- ・下痢や便秘がある
- ・立ちくらみ、めまい、ふらつきがある

▷自律神経が乱れる原因

その一つとして、冷房の効いた屋内と暑い屋外を何度も行き来することがあげられます。

その度に、自律神経は、体温調節をするため、汗を出したり止めたりする必要があり、働きすぎの状態になってしまうのです。

また、寝る時刻が遅いなどの不規則な生活習慣も自律神経の乱れに繋がります。

▷予防方法

●規則正しい生活習慣

(運動、休養、食事)

●気温差に注意

(屋外と屋内の温度差を5℃以内にする)



### ▶「妊娠レスキューダイヤル」 「知りたい！ココロとカラダのQ&A」について

▷皆さんの中には、他人事のように感じる人もいるかも知れませんが、実際何か起きてからでは、冷静に正しい知識を習得する余裕はないと思います。不安になった時、困った時などに相談できる場所や正しい知識がある場所を覚えておいてください。

また、「知りたい！ココロとカラダのQ&A」については、思春期に起こるカラダの成長や変化、ココロのバランスの変化等を学べる場所です。ぜひ、見てみてください。

▷妊娠レスキューダイヤル

予期しない妊娠や人に知られたくない妊娠をした若年妊婦等を早期からサポートすることを目的とした相談機関「妊娠SOS」の連絡先が記載してあります。

▷知りたい！ココロとカラダのQ&A

正しい知識の普及啓発が目的です。

QRコードを読み込むと県のホームページにアクセスします。

思春期のカラダの変化やその悩み、妊娠・出産、性感染症、スマホやネットの危険、多様な性などたくさんの知識が掲載されています。

### ▶ココロの健康管理もしっかりと！

▷スクールカウンセラー来校日

- ・次回のカウンセラー来校日は、夏休み明けの9月1日(金)です。
- ・予約制ですので、希望者は早めに保健室まで連絡してください。

▷その他の相談機関 参考(三重県教育委員会ホームページより 一部抜粋)

☎チャイルドライン MIE

0120-99-7777 (通話無料、月～日曜日 16:00～21:00)

☎こどもほっとダイヤル

0800-200-2555 (通話無料、13:00～21:00)

☎24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310 (通話無料、毎日24時間)

☎教育相談

059-226-3729 (月・水・金 9:00～21:00、火・木 9:00～17:00)

☎その他の相談機関は、こちらをご覧ください。

<https://www.pref.mie.lg.jp/common/content/000939028.pdf>

