

# ほけんだより がつ 5月

平成30年5月1日 本庄高等学校 保健室

新学期が始まり、一か月が過ぎました。そろそろ疲れが出てくる頃かもしれません。新しい環境に慣れるまでは、知らず知らずのうちに疲れやストレスがたまってしまいがちです。リラックスして気分を切り替えてみましょう。



## スポーツ振興センターについて

学校の管理下（部活動、授業中、休み時間など）にケガ等で医療機関に受診した場合、医療費が出ますので、保健室に必要書類を取りに来てください。

医療費 5000 円以上（窓口支払いが 1500 円以上）が対象になります。申請 2～3 ヶ月後の給付となります。

## 心身のお疲れに魔法の「3R」～心もからだもすっきり～

心とからだをゆるめる  
リラックス  
「Relax」



- ・ ゆっくりとお風呂に入る
- ・ のんびりできる時間をつくる
- ・ ストレッチやマッサージでからだをほぐす

気分転換を図る  
リフレッシュ  
「Refresh」



- ・ 友だちとおしゃべりする
- ・ 趣味やスポーツなど、自分の好きなことを楽しむ
- ・ 自然の中で深呼吸する

疲れを回復させる  
リカバー  
「Recover」



- ・ 早い時間に寝て、しっかりと睡眠をとる
- ・ からだだけでなく、脳も休ませる

# 学校感染症にかかったら

学校は集団生活の場なので感染が拡大しやすくなります。そのため、以下のような感染症にかかった場合は、学校は出席停止となります。出席停止期間中は欠席扱いになりませんので、ゆっくり休養して健康の回復に努めてください。なお、回復し登校後「学校感染症による出席停止届」を提出してください。用紙は担任または保健室、ホームページからダウンロードすることもできます。（医師の証明はいりません。）

分類	感染症の種類	出席停止期間の基準
第1種	※1	治癒するまで
第2種	インフルエンザ（鳥インフルエンザ H5N1 を除く）	発症した後 5 日を経過し、かつ解熱後 2 日を経過するまで
	百日咳	特有の咳が消える、または 5 日間の抗菌性物質製剤による治療終了まで
	麻疹（はしか）	解熱後 3 日を経過するまで
	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	晴れが出た後 5 日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
	風しん（3 日ばしか）	発しんが消失するまで
	水痘（水ぼうそう）	すべての発しんが痂皮化するまで
	咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状消退後 2 日を経過するまで
結核、髄膜炎菌性髄膜炎	病状により医師によって感染のおそれがないと認められるまで	
第3種	※2	

※1 第一種 エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、南米出血熱、痘そう、ペスト、マールブルグ熱、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、SARS、中東呼吸器症候群、鳥インフルエンザ（H5N1、H7N9）

※2 第二種 コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、\*その他の感染症（溶連菌感染症、ウイルス性肝炎、手足口病、伝染性紅斑、ヘルパンギーナ、マイコプラズマ感染症、流行性嘔吐下痢症 など）

## 麻疹（はしか）について

愛知県で4月に麻疹の患者が発生しました。麻疹は、感染すると約10日後に発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状が現れます。また2～3日熱が続いた後、39℃以上の高熱と発疹が出現します。肺炎、中耳炎を合併しやすく、患者1000人1人の割合で脳炎が発症すると言われています。

麻疹を疑う症状が現れた場合は、必ず受診前に医療機関に連絡し、医療機関の指示に従い早急に受診してください。また、受診の際には、周囲に感染を拡げないように公共交通機関の利用は避けてください。