

# ほけんだより 7月

令和5年6月28日(水)  
朝霞市立朝霞第三中学校  
保健室  
NO.4



キャンプや海水浴、旅行など出かける機会が増える時期ですね。厳しい暑さ(熱中症)も心配されますが、急な大雨や突風、落雷、竜巻などが発生することもあります。思わぬ災害、ケガや事故の元にもなり得る自然の猛威です。事前に防ぐことはできませんが、少しでも情報を知っておけば、

『備え』ができ、危険を避ける・被害を抑えることができるかもしれません。出かける予定があるときは、事前に天気予報をチェックしておきましょう。

「天気予報って当たるの?」と疑われるかもしれませんが、気象庁によると、夕方に発表される翌日の予報の的中率は85%を超えるとか。民間の気象予報会社による予測も発達し、ケータイやスマホ等で手軽に見られます。

楽しく安全に夏を過ごすために、情報を効果的に活用しましょう!

## 天気の変化に気をつけて



## 雷から身を守るために

雷が接近しているサインに気づいたら...

- 黒い雲が近づいて暗くなる
- ピカッと光ったりゴロゴロという音が聞こえたりする
- 急に冷たい風が吹いてくる



建物の中に避難しましょう!

×  
木の近く



×  
軒下



※近くに逃げ込む建物がないときはなるべく頭を低くして、しゃがみます。両足を閉じてつま先立ちになり、耳もふさぎましょう。



## むし歯の治療は済んでいますか?



まだ治療を開始していない人は、早めに受診してください。

夏休み前にもう1度、治療勧告書を配付します。(永久歯にむし歯があった人で治療勧告書が戻ってきていない人のみ) また、治療が済んだら必ず治療勧告書を学校(保健室)まで提出をお願いします。むし歯は受診しないと治りません。歯と口の健康は、全身の健康に繋がっています。

早めに治療してくださいね★

あなどれない…

# 虫さされ



「あせも」や「日焼け」などしっかりとした対策が必須です。なかでも要注意なものとしてあげられるのが『虫刺され』です。蚊が媒介するとされている「デング熱」「ジカ熱」といった感染症が以前に流行したことを覚えていますか？虫刺され対策として、まずは刺されないようにすることが大切です。とくに登山やキャンプなど自然豊かな環境に出かけるときは、**長袖・長ズボン・帽子・長い靴下・首にタオルを巻くなどの対策**をしましょう。

また、虫よけスプレーや携帯型の蚊取り線香も有効です。

もし刺されてしまったら、患部を触ったり掻いたりしないようにしましょう。痒みが強いときは、水道の流水で洗って冷やし、軟膏を塗りましょう。症状が軽快しないときは、早めに皮膚科を受診してください。

## 新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ・感染性胃腸炎などの感染症にご注意を！！

朝霞市内では、上記感染症による学級閉鎖をした学校もあります。また、三中でも学校総合体育大会後から「新型コロナウイルス感染症」罹患者が増えてきました。規則正しい生活や感染症予防（手洗い・咳エチケット・換気）に気をつけ、感染症にかからないようにしましょう。また、新型コロナウイルス感染症については、5類への移行とともに、学校保健安全法施行規則が一部改正されました。出席停止期間は以下のとおりです。

医師の診断を受けた上で、学校へ連絡をお願いいたします。

**★期間：発症後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0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	軽快	軽快後1日	登校可	
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	軽快	軽快後1日	登校可

※症状が軽快した後、1日をお守りください。

※無症状の場合は、陽性が判明した検体採取日を0日目として、5日を経過するまで

5日間の出席停止期間解除後でも、  
発症から10日を経過するまでは、マスクの着用が推奨されています。



## 6月の保健室

6月23日現在

- ◆体調不良・・・合計64人
- ◆けが・・・合計30人
- ◆その他・・・合計 2人  
→相談等で利用した人数
- ◆学校感染症に罹った人…28人
  - ・新型コロナウイルス感染症27人
  - ・溶連菌感染症1名