

「鬼の霍乱<sup>かくらん</sup>」ということわざがあります。「霍乱<sup>かくらん</sup>」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も夏の暑さには敵わないことを表します。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

## 感染症罹患した場合について

### 【検査結果判明後の流れ】

- ① 学校に診断された旨を連絡（欠席連絡システム sigfy・電話連絡）  
以下の内容を sigfy に入力していただくか、電話で聞き取りさせていただきます。

- ・学年、クラス、生徒名、部活動
- ・受診日
- ・受診医療機関
- ・診断結果（インフルエンザ等）
- ・症状発症日
- ・登校可能日
- ・その他の情報（症状等）



- ② 医師や学校からの指示に従ってご自宅で安静にお過ごしください
- ③ 出席停止期間の基準で決められた期間の療養が終わりましたら、「療養報告書」を持って登校してください。療養報告書は、学校ホームページからダウンロードできます。

柏市立小・中学校では、学校において予防すべき感染症により出席停止となった児童生徒が登校を再開する際には、医師の治癒証明書を提出していただいておりますが、同証明書の取得による負担軽減を図るため、令和5年9月より学校への提出書類を、保護者が記入する「療養報告書」へと変更されています。

### 【インフルエンザ出席停止期間】

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

### 【コロナウイルス感染症出席停止期間】

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

**ウイルス**は  
こんなところに…

- ドアノブ
- 電気のスイッチ
- 階段の手すり
- スマホの画面
- パソコンのキーボード
- など

**だから手洗い!**  
手についたウイルスが体内に入ってしまうよう、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

6月4日～10日は

# 歯と口の健康週間



歯科検診にて3年生の中から優良健歯代表生徒に2名選出されました

【健歯とは…むし歯がなく、歯肉や歯並びがきれいな状態であることです】

## 歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。



予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょ



### 【熱中症を防ぐために心がけてほしいこと】



- ① 朝ごはんを食べて登校する
- ② 7時間以上睡眠をとる
- ③ 水筒を持参し、こまめに水分補給をする
- ④ 体調不良の時には、無理をしないで早めに休む



## 熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
		
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

