

水筒持参のお願い

熱中症予防のため、**水筒**または**ペットボトル**を持参させてください。スポーツドリンクもOKです。(塩も持参可)

～生徒のみなさんへ注意事項～

熱中症にならないために

- ・基本的な生活習慣(朝ご飯をしっかり食べる・十分な睡眠をとる)
 ※特に体育の授業の前日は、早めに就寝するなど日頃から自己管理をしっかりと行う
- ・体調が悪いときは、激しい運動はひかえる
- ・スポーツドリンクなどを用意して、こまめに水分補給をする
- ・塩分補給のための、塩を持参する
- ・それほど暑くなくても、湿度が高いときは注意する
- ・野外では帽子をかぶったり、日陰にいる時間を増やす

| | | | |
|------------|---|---|---|
| 熱中症に気をつけよう | 熱中症の種類 | 熱中症が起こりやすい環境 | 熱中症予防 |
| |  | <ul style="list-style-type: none"> ・気温が高い ・風が弱く湿度が高い ・日差しが強い ・照り返しが強い ・急に暑くなった | <ol style="list-style-type: none"> ①こまめに水分を補給しよう ②服装を工夫しよう ③暑さを避けよう ④規則正しい生活を心がけよう |
| | 水分補給のポイント | 熱中症の応急手当 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> 自分で水分を飲める ↓ 塩分を含んだスポーツドリンク </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 体温が40℃以上、意識異常、錯乱などの場合 ↓ すぐに体を冷やす 救急車を呼ぶ </div> |
| | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  水だけでなく塩分も含んだスポーツドリンクなどを </div> <div style="text-align: center;">  運動を始める前に、コップ1杯程度 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  運動中は、15分～20分おきにコップ1杯 </div> <div style="text-align: center;">  喉が渇いたと感じる前に飲むのがポイント </div> </div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 涼しい環境へ移動 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 衣服を緩めて体を冷やす </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div> | <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">    </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div> |

〈熱・疲労の蓄積「暑さ負債」に気をつけよう〉 ※数日後に熱中症の症状がでる

～対策～

- ①体の中にこもる熱「ペットボトルなどで5分～10分、首の動脈を冷やす
- ②水分補給「約30分に1回くらいは100cc水分補給」「就寝前、起床時コップ1杯の水分補給」
- ③塩分「バランスの良い食事」「炎天下での運動などの時は、1、2個の梅干しを食べる」

インフルエンザ 大流行中！

注意事項

～インフルエンザに感染した場合～



1. 疑わしい場合は、速やかに病院で受診して下さい。
2. 罹患の疑いもしくは罹患した場合、必ず学校へ報告して下さい。
3. 罹患した場合は、発熱した日から6日間は自宅で療養しましょう。

※ 病院からの診断書の提出は必要ありませんが、学校から配布した『インフルエンザ経過報告書』にご記入の上、登校時に学校まで提出していただきますようご理解とご協力をお願いいたします。

※一番の予防は、規則正しい生活と手洗いの励行です。また、マスク着用をお勧めします。(マスクは各自で準備をお願いします。)

協力願い

発熱している場合は、無理をせず自宅で休養をお願いします。特に、土日・祝祭日の部活動への参加は控えていただくよう、ご協力をお願いいたします。

※感染拡大を防ぐために、自己管理をしっかりとこなってください。
(手洗い・うがい・マスク・睡眠・食事)

【インフルエンザ経過報告書について（保護者記入）】

インフルエンザにかかった場合、「インフルエンザ経過報告書」を提出します。(報告書の用紙は、保健室・事務室・金城中学校ホームページに掲載)

インフルエンザ経過報告書 (保護者記入)

那覇市立 学校 年 組 氏名

1. 発症日 年 月 日

2. 診断日 年 月 日

3. 受診医療機関名

4. 診断名 A型・B型・インフルエンザ (臨床診断)
※該当する診断名に○を付けてください

5. 体温測定

| 体温測定 | 月 日 | 測定時間 | 体温 | 測定時間 | 体温 |
|------|---------|--------|----|--------|----|
| 発症日 | 月 日 () | 午前 時 分 | 度 | 午後 時 分 | 度 |
| 1日目 | 月 日 () | 午前 時 分 | 度 | 午後 時 分 | 度 |
| 2日目 | 月 日 () | 午前 時 分 | 度 | 午後 時 分 | 度 |
| 3日目 | 月 日 () | 午前 時 分 | 度 | 午後 時 分 | 度 |
| 4日目 | 月 日 () | 午前 時 分 | 度 | 午後 時 分 | 度 |
| 5日目 | 月 日 () | 午前 時 分 | 度 | 午後 時 分 | 度 |
| 6日目 | 月 日 () | 午前 時 分 | 度 | 午後 時 分 | 度 |
| 7日目 | 月 日 () | 午前 時 分 | 度 | 午後 時 分 | 度 |
| 8日目 | 月 日 () | 午前 時 分 | 度 | 午後 時 分 | 度 |

(発熱期間が長く記録できない場合は、別の記録用紙を添付してください)

上記のとおり、発熱した後5日を経過し、かつ、発熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過しましたので、出席停止措置の中止をお願いします。

年 月 日

保護者氏名 印

保護者の方へ
※インフルエンザについては学校保健安全法施行規則第19条第2項の規定により『発熱した後5日を経過し、かつ、発熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで』出席停止となります。 異変・インフルエンザ出席停止期間早見表もご確認ください。
※この報告書提出の際には、インフルエンザによる発熱がわかる内容が記載された医療機関・保健室等発行の診断書(発熱簿・出席簿・発熱記録簿・発熱簿が記載されたもの)の写しを1枚のコピーを添付してください。
※感染の拡大を防止するためにも、出席停止期間を守って登校していただくようお願いいたします。

那覇市教育委員会 那覇市保健所と協議済み

〈記入の仕方〉

- ★朝晩二回の体温を記入する
- ★発熱した日から、6日間記入する
- ★保護者名と印鑑を押して、学校に提出する
- ★登校時、必ず経過報告書を持たせてください。

※報告書がない場合は、登校を許可することができない場合があります。

※インフルエンザに関しては、保護者が記入したインフルエンザ経過報告書が診断書の代わりになりますの必ず提出してください。

※インフルエンザに関しては、病院での診断書の記入は必要ありません。