



引き続き感染症の流行に注意！！

本校でも、6月からインフルエンザ・新型コロナウイルス感染者が多くみられ、今後も注意が必要です。これから暑さが本格的になり、熱中症になりやすい時期にもなります。引き続き感染症及び熱中症対策を行ってください。

【インフルエンザの出席停止期間】

⇒発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

学校で予防すべき感染症には決められた出席停止期間があります。十分な療養と集団感染を防ぐためにもしっかりと守ってください。

【新型コロナウイルスの出席停止期間】

⇒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

*「症状が軽快」とは解熱剤を使用せずに解熱し、呼吸器症状が改善傾向にあることを指す。

*登校しても発症後、10日間はマスクの着用を推奨します。ご協力をお願いします

□ 体温測定を行う等、自分の健康状態を確認する。

体調が悪い時は熱中症を引き起こす可能性が高くなるので、無理して活動しないこと。

*高熱や倦怠感・寒気・急性呼吸器症状(鼻水・のどの痛み・咳)の症状が強い場合は、無理して登校せず早目に医療機関を受診するようにしてください。

□ エアコン使用時もこまめに換気を行うこと。手洗い・手指消毒も忘れずに。

□ 咳エチケットを守る

咳・くしゃみ等の症状がある場合はマスクを着用しましょう

□ のどが渇く前に水分補給をこまめに行うこと。

- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給
- ・運動を始める前に水分補給。運動時は30分に1回。

□ 十分に休養をとり、体力や体の抵抗力を高めるためにバランスの良い食事をする。



飲み残しは細菌だらけ!?

ペットボトルの

ゴクッゴクッ... ふう～

残った分は明日飲もう

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

ペットボトルの水を飲むときは!

- 2～3時間で飲み切る。保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

『虫刺され』について

皮膚に関する健康トラブルが何かと多いこの時季。あせもや日焼けなども対策が必要ですが、なかでも注意が必要なものとしてあげられるのが『虫刺され』です。虫刺され対策の第一は刺されないようにすること。虫が多い場所に出かける際には、長袖・長ズボン、帽子、首にタオルを巻くなどの対策を。また虫よけスプレー等も有効です。

もし刺されてしまったら、患部をむやみにさわったり、かいたりしないことも大切。「虫刺され」をひっかいていううちに細菌感染を起こすこともあるため、注意が必要です。

症状が強い時は水道の水で洗って冷やし、早めに皮膚科に受診しましょう。

毒・感染 身近に潜む 危険な虫 File

身近にいる虫や節足動物の中には、人に害を与える毒や病原微生物を持つ種類がいます。これらの生物に刺された（咬まれた）ときの症状・対応をまとめました。

セアカゴケグモ、ハイロゴケグモ、クロゴケグモ

セアカゴケグモ ハイロゴケグモ クロゴケグモ



3種とも腹部の赤い斑点が目印

主な生息地

日当たりが良く、暖かい場所の物陰や隙間
例) 花壇のブロックの隙間、排水溝の側面、
自動販売機の裏など

咬まれた時の症状

鋭い痛み、患部の腫れ、激しい筋肉痛・けいれん（受傷後30分～2時間で発症）、発熱、吐き気、呼吸困難

対応

受傷部を水で洗い、ただちに受診する。

ムカデ



主な生息地

湿気が多く、狭くて暗い場所
例) 石垣の隙間、花壇のブロックの下、落ち葉の下など

咬まれた時の症状

耐えられないほどの強烈な痛み、受傷部の腫れ、頭痛
体のだるさが出ることも

対応

受傷部を水で洗い、冷やしながらか受診する。

ミツバチ、アシナガバチ、スズメバチ

ミツバチ

アシナガバチ

スズメバチ



主な生息地

森林、草むら、畑など

刺された時の症状

激痛、受傷部の腫れ、皮膚に残った毒針

（アシナガバチ・スズメバチの毒針は残らないが、ミツバチの毒針は皮膚に残ることがある）

対応

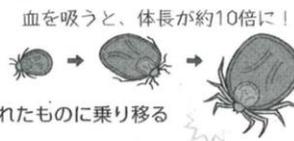
受傷部を水で洗い、冷やしながらか受診する。

ミツバチの毒針が残っている場合は、可能であればピンセットなどで軽くつまんで抜く。

マダニ

主な生息地

森林、草むら、畑など
草の先端に潜み、葉先に触れたものに乗る



咬まれた時の症状

多くは自覚症状なし

2～3日後にかゆみや軽い痛みが出ることも

対応

マダニが皮膚に食いついたままの状態を受診する。
無理に引きはがすと、マダニの口器がちぎれて皮膚に残り、炎症や感染の恐れがある。

マダニが持つ病原微生物により、咬まれた後、重症熱性血小板減少症候群などの怖い病気を発症することもある。
受診後も、体調に異変があればすぐに受診を。

アナフィラキシーに注意

アナフィラキシーの発症原因として、食べ物に次いで多いのが虫や節足動物による刺咬症です。大多数は受傷後30分以内に発症します。アナフィラキシーが疑われる場合は、ただちにエビベンを使用し、救急車を呼びましょう。