

保健だより



令和3年10月
飾磨工業高校
全日制保健室
No.5

緊急事態宣言解除後も、

「学校に持ち込まない、学校内に広げない」を基本 に十分な感染対策を実施していきましょう。

引き続き、ご家庭におかれましては下記のとおり、毎日の検温による健康観察・健康管理等、感染防止対策へのご理解ご協力をお願いいたします。

- ①毎朝、検温し健康チェックを行ってください。(毎月配布の「健康観察記録表」に記入、各自保管)
- ②発熱等の症状が見られるときは、学校を休み外出を控えてください。
(解熱剤を使用して一時的に熱が下がっている場合は、発熱とみなす)
症状が続く場合は、病院へ相談・受診してください。
※欠席する場合は、必ず保護者より学校へご連絡ください。【☎079-235-1951】
- ③登下校時には、必ずマスクを着用してください。(感染防止の効果が高い不織布マスクを奨励)
ただし、気温・湿度や暑さ指数が高い日、本人が息苦しさを覚える場合は、交通機関利用時を除き感染防止をしながら着用しなくとも可。マスクを外した場合は会話を行わない。
- ④登校後に発熱等の症状が見られた場合、早退の措置をとる等、適切に対応します。
- ⑤免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事を心がけてください。

生徒や同居の家族が、検査の対象になった場合や濃厚接触者に特定された等、感染(疑いを含む)の情報等について、早急に学校へ連絡をお願いします。
相談センターや保健所、医師からの指示内容について詳しくお伝えください。

キャンパスカウンセリングのご案内

10月・11月の予定

10月6日(水) 13:15~16:15 (船引先生)
10月22日(金) 9:30~12:30 (大西先生)
10月29日(金) 13:15~16:15 (船引先生)
11月11日(木) 13:15~16:15 (船引先生)
11月17日(水) 13:15~16:15 (大西先生)
11月24日(水) 13:15~16:15 (船引先生)

お気軽に安心してご利用ください。
ご希望がございましたら、担任または保健室へご連絡ください。無料です。
TEL: (079) 235-1951



何度以上が発熱?

中野区医師会 HP 参照 (2020.5)

医学書の発熱に関する記載を調べてみると、原因不明熱の定義として「38.3°C(=101°F)以上の発熱が3週間以上続く場合…」とか、慢性疲労症候群の診断基準として「微熱(37.5°C~38.6°C)或いは悪寒があり…」とかの表現は見つかりました。しかし「~°C以上を発熱とみなす」という定義のようなものは見つかりません。

一方、日常的には37.5°C以上を発熱と考えることが多いと思います。

日本では感染症法の届け出基準に「発熱とは体温が37.5°C以上を呈した状態をいい、高熱とは体温が38.0°C以上を呈した状態をいう」と書かれていたり、インフルエンザワクチンなどの予診票に「明らかな発熱のある人(37.5°Cを超える人)は予防接種を受けられない」という注意書きがあったりします。法令的にはもちろんこの感染症法の記載が発熱基準の根拠になります。しかしこのような記載があるから普段から37.5°C以上を発熱ととらえているのか、逆に感覚的に37.5°C以上を発熱と感じる人が多いからこの記載につながったのかは分かりません。

それでは発熱に対して、平熱とは何でしょうか。日本人の平均体温に関して、多人数の健康な人を対象にして正確に測定した信頼できるものとして今回二つの報告を見つけました。一つは1957年に東京大学で3,000人以上を対象にして行われた平均36.89°Cという報告。もう一つは1993年に湘南短期大学で827人を対象として行われた平均36.67°Cというものです。いずれもやや古い報告ですがおおむね36°C台後半が平熱と考えて良いでしょう。また体温は気温などの外部環境や、測定される人の運動状況や、検温する時刻によっても異なってきます。通常およそ1°C弱の変動はあるそうです。とすると36°C後半を中心として前後1°C以内は平熱と考えて良いことになり、37.5°C辺りを発熱の目安と考えるても問題はなさそうです。

しかし病院で発熱の有無を尋ねている場合は、単に温度を確認しているだけではありません。病的な体温の上昇があるかをお聞きしていますので、37.5°C以下でも具合が悪くて普段の体温より高い時には「熱があります」と答えて問題ありません。37.5°Cは目安です。

37.5°C以下でも次のような症状が続くときは放っておかず、できるだけ早めに病院を受診するようにしましょう。(強い倦怠感・のどや頭など身体のどこかの痛み・下痢や嘔吐・動悸や息切れ・咳や痰など)

- ◎健康診断(内科・眼科・耳鼻科・歯科)後、再検査や治療、相談など専門医の先生に診てもらった人は、受診が終了したら、報告書を学校に提出してください。
- ◎学校管理下でケガをして受診した人は、治療費が返ってくる場合があります。その際に必要な書類等があるので、保健室(岸根)まで報告してください。

「支援先につなぎたい」「悩みを相談したい」ときは

こころもメンテしよう <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>
24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
いのちの電話 0120-738-556 チャットライン 0120-99-7777
子どもの人権110番 0120-007-110
こころ×子どもメール相談(土・日・祝 15:00~22:00) kodomo-liaison@ncochd.go.jp

ひょうごっこ SNS 悩み相談

