



保健室便り



令和5年6月号
大島商船高等専門学校保健室

6月に入り1年生は学校生活に慣れてきた頃でしょうか？学生の皆さんは前期中間試験もあり、不安やストレスも大きくなってきているかもしれませんね。また、今年は例年よりも早めの梅雨入りとなり、雨や曇りの日も続いています。体調や気分が優れない日が続くこともあるかもしれません。一方で、晴れた日には気温が上がり、暑さに慣れていない体が熱中症になることも心配な時期です。

心身の調子が良くない時は、無理をせず過ごしてほしいと思います。また、こういう時こそ、規則正しい生活を心がけてほしいと思います。

1. 全学生の身体計測や各種健康診断を実施しています

既に終了している健康診断

◎4月18日実施：身長・体重計測、胸部レントゲン撮影、聴力・視力・色覚検査、医師の診察、血液検査

◎4月～5月実施：尿検査

◎5月実施：耳鼻咽喉科および眼科健康診断

既に終了している上記の健康診断結果につきましては、6月中に結果を配布します。

速やかな精密検査が必要な学生には、既に、個別に連絡しています。



これから実施予定の健康診断

◎歯科健診を6～7月に実施予定です。

2. 新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ感染症などへの対応について

5月8日に新型コロナウイルス感染症が第5類感染症にはなりましたが、山口県では、5月最終週～6月第1週にかけて、新型コロナや季節性インフルエンザの感染症が前の週より増加傾向にあります。引き続き、手洗いなどの感染症対策に気を付けてください。

学内の新型コロナおよびインフルエンザに罹患した場合の対応を簡単に説明します。



◎新型コロナウイルス感染症と診断された場合

発症日を0日目として、5日間の自宅療養をお願いします（出席停止となります）。

24時間解熱していれば、6日目から登校できます。（解熱して24時間経過していない場合は、出席停止期間が延期されます）

	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	8日目
発症後1日目に 解熱した場合	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後 1日目 出席停止	解熱後 2日目 出席停止	解熱後 3日目 出席停止	解熱後 4日目 出席停止	登校再開		
発症後2日目に 解熱した場合	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後 1日目 出席停止	解熱後 2日目 出席停止	解熱後 3日目 出席停止	登校再開		
発症後3日目に 解熱した場合	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後 1日目 出席停止	解熱後 2日目 出席停止	登校再開		
発症後4日目に 解熱した場合	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後 1日目 出席停止	登校再開		
発症後5日目に 解熱した場合	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後 1日目 出席停止	解熱後 2日目 登校再開	
発症後6日目に 解熱した場合	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後 1日目 出席停止	解熱後 2日目 登校再開

※濃厚接触者について

「濃厚接触者」として特定されることはありません。また、「濃厚接触者」として法律に基づく外出自粛は求められません。ご家族などに陽性者が生じた場合にも、周囲の人は自身の体調に問題がなければ登校して下さい。ただし、体調不良の場合は無理して登校せずに受診をお勧めします。

◎インフルエンザ感染症と診断された場合

発症日を 0 日目として、5 日間の自宅療養をお願いします(出席停止となります)。

48 時間解熱していれば、6 日目から登校できます。(解熱して 48 時間が経過していない場合は、出席停止期間が延期されます)

	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	8 日目
発症後 1 日目に 解熱した場合	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後 1 日目 出席停止	解熱後 2 日目 出席停止	解熱後 3 日目 出席停止	解熱後 4 日目 出席停止	登校再開		
発症後 2 日目に 解熱した場合	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後 1 日目 出席停止	解熱後 2 日目 出席停止	解熱後 3 日目 出席停止	登校再開		
発症後 3 日目に 解熱した場合	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後 1 日目 出席停止	解熱後 2 日目 出席停止	登校再開		
発症後 4 日目に 解熱した場合	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後 1 日目 出席停止	解熱後 2 日目 出席停止	登校再開	
発症後 5 日目に 解熱した場合	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後 1 日目 出席停止	解熱後 2 日目 出席停止	登校再開

3. 自転車登校中のケガに気を付けてください

梅雨時期～夏季は、雨により路面が濡れている日が多いです。

自転車通学の学生が滑って転倒し、大けがをすることもあります。

特に、登校時は大島大橋を渡った後の地下へ入る坂道や、大島大橋を渡って学校までの下り坂で転倒する学生が多いです。また、下校時には、大島大橋を渡った後の坂道で転倒する学生が多いです。

時間に余裕をもって、スピードを落とす、危険な箇所は自転車を押すなど、気を付けてください。

また、登下校時は自転車通学の学生が多く、縦列走行になることもあります。前方を走っている学生とは、できるだけ距離をとって走行して下さい。

万が一、転倒し頭部や顔面を強くぶつけた、意識がもうろうとしている、大量に出血している、動かない部位があるなどがあれば、救急車を呼んでください。



4. 熱中症に気を付けてください

肌寒い日があったり、真夏日があったり、気温が安定しない日が続きます。体も気温の変化に慣れておらず、熱中症を生じやすい時期です。

こまめな水分摂取、とくに運動時にはこまめに休憩をとり、水分やミネラル(塩分等)、糖分の補給もしてください。またバランスの良い食事や十分な睡眠をとり、丈夫な体を作ることも熱中症予防に効果的です。

万が一、気分が悪い、嘔気があるなどの症状が出てきた場合は、すぐに涼しい場所へ移動し、体温を下げる工夫をしてください。

「熱中症に注意しよう(中学校・高等学校向け)」(日本スポーツ振興センター)

https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/kenko/pdf/card/R5/R5_6/card_R5_06_webA3.pdf

「熱中症に注意しよう(教職員向け)」(日本スポーツ振興センター)

https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/kenko/pdf/card/R5/R5_6/card_R5_06_webA4.pdf