

# 保健だより 5月



GW が終わり、4 月の疲れが少しは取れたのではないのでしょうか。5 月になり、暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん。規則正しい生活を心がけてみましょう。

まずは生活リズムから

## 寝る

基本は「早寝・早起き」。学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるように寝ることを心がけましょう。何時間寝るのがよいかは、人によって差があります。授業中に眠くなるが多かったり、朝起きられない場合は、睡眠時間が足りていないのかもしれません。



## 食べる



朝・昼・晩の 3 食を栄養のバランスを考えながら取りましょう。同じものばかり食べたり、お菓子ばかりで食事を抜いたりしていると、体調を崩す原因となります。そして、朝食は 1 日の始まりのエネルギーのもととして特に重要です！毎日食べるように心がけたいものです。

## 動く

体を動かすことで、成長を助けたり、病気になりにくい体を作ります。運動が苦手な人は、軽い散歩など、できそうなことから始めてみてください。簡単なことでも続けることが重要です。



## 【宿泊研修や修学旅行にいく学年のみなさん】

事故やけが、体調不良にならず元気に帰ってくるために、事前に自分自身で健康チェックをしてみてください。

### 校外学習・宿泊行事

## 健康チェックポイント

乗り物酔いを  
予防しよう



- ✓ 酔い止めの薬は乗る30分前までに
- ✓ 睡眠・食事で体調を整えておく
- ✓ 「絶対酔わない!」強い気持ちも効果アリ

お腹のトラブルを  
予防しよう



- ✓ 食事抜き・食べすぎは絶対ダメ
- ✓ トイレに行きたいときはがまんしない
- ✓ お腹をしめつける服装はさける

「だるい」「疲れた」を  
予防しよう



- ✓ 前の日まで疲れをためないように過ごす
- ✓ 消灯時間を守り、睡眠時間を減らさない
- ✓ 楽しくても、はしゃぎすぎない

普段の学校生活とは異なる環境での行事です。移動も多く、思わぬトラブルも考えられます。みんな元気に楽しく過ごし、帰るまで事故やけが、病気がないようにしたいですね。



## 新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症は、令和5年5月8日付けで、感染症の予防及び感染症に患者に対する医療に関する法律（平成10年法律第114号）上の2類相当の感染症から5類感染症に移行となりました。

### ◎出席停止について

- ① 学校保健安全法施行規則においても、「**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**」を新型コロナウイルス感染症による出席停止期間としています。（ただし、出席停止解除後、発症から10日を経過するまではマスクの着用を推奨。）
- ② 濃厚接触者に関しては、5月8日以降は濃厚接触者の特定は行われなくなりました。（同居家族がコロナウイルス感染、または感染者と感染対策を行わずに飲食を共にした者であっても、コロナの感染が確認されていない者については、直ちに出席停止の対象とする必要がないとされています。）
- ③ 出席停止の扱いについては、「風邪症状は、出席停止の扱いにはなりません。（感染が判明した場合、出席停止）」となります。なお、発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合には、自宅で休養することが重要であり、無理をして登校しないようお願いいたします。

発症から10日間が経過するまでは、ウイルス排出の可能性があることから、不織布マスクを着用する、高齢者等ハイリスク者と接触は控える等、周りの方へうつさないよう配慮をしましょう。発症後10日を過ぎても咳やくしゃみ等の症状が続いている場合には、マスクの着用など咳エチケットを心がけてください。

今後も今までと同様、手洗い等の手指の衛生面には心がけ、お手洗い後、食事の前後、体育の授業後などこまめに手を洗うことが大切です。手を拭く際は、清潔なタオルやハンカチを個人で持ち、共用はしないようにしましょう。

### 保健室からのお知らせ

#### ・健康診断：精密検査や受診のお願い

健康診断の結果、精密検査や受診が必要と判断された人に、個別でのお知らせを渡しています。受け取った人は、早めに医療機関を受診してください。

#### ・色覚検査について

色覚検査は健康診断の必須項目ではありませんが、希望がありましたらいつでも検査を受けることができます。保健室で実施するのは確定診断を行うものではなく、心配や疑いのある疾患を選び出す「スクリーニング検査」です。検査の結果、色覚異常の疑いがある場合は眼科医を受診することになります。色覚検査の希望や相談がありましたら、保健室までご相談ください。なお、検査を受けるには保護者の方の同意が必要です

### 5・6月クオレの開室日

日時：5月27日（土）

6月6日（火）10日（土）、17日（土）、23日（金）9時～13時、24日（土）

時間：9時～17時

お気軽にご相談ください。

