

保健だより 5月



令和5年5月9日
和歌山市立明和中学校

新学期がスタートして、1か月がたちました。新しいクラスに慣れましたか？疲れがたまりやすい時期です。しっかり睡眠をとり、疲れをためないようにしましょう。



(HPへ)

健康診断のスケジュール（5月）

実施日	項目	学年	注意事項
5月11日（木）	歯科検診	1年生	午後からの検診のため、歯磨きセットを持ってくるください。
5月11日（木）	尿二次検査	必要な生徒	必要な生徒に連絡します。朝の学活で提出して下さい。前回未提出の人も提出して下さい。
5月12日（金）	尿二次検査 予備日		忘れた人は、学校で採尿する場合があります。

熱中症

が増えます

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

体育や体育大会の練習などで、たくさん水分が必要になってきます。多めに持つてくるようにしてください。

5月病になっていませんか？

新しい環境や友だちに緊張 → 連休で気持ちが緩む → 連休明けに体調不良...

こんなことをしてみましょう

何も考えない時間を作る ぐっすり眠る 信頼できる人に相談する 好きなことをする

保護者の方へ

新型コロナウイルスが、5類感染症に移行となりました。文書を5月2日配布しましたが、再度掲載します。

- お子さま本人の感染が判明した場合**
学校保健安全法第19条の規定に基づく出席停止の措置を次のとおりとします。
○**出席停止期間：発症した後五日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで**
 - 「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にあることを指します。
 - 発症した日や症状が軽快した日を0日目として考えます。
 - 出席停止解除後は、発症から10日を経過するまでは、可能な場合に限り、マスクの着用にご協力をお願いします。
 - ここで示す出席停止期間を短縮することは、基本的に想定されません。
- 同居のご家族の感染が判明した場合**
これまで「濃厚接触者」として特定されていた場合であっても、本人が無症状である場合は、登校を控える必要はありません。
- お子さま本人に発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がみられた場合**
無理をして登校せず、自宅で休養することが重要です。また、感染症の疑いがある場合には受診のご協力をお願いします。
なお、これまで健康状態に関係なく実施していただいていた毎朝の検温は、不要とします。
- 感染が不安で休ませたい場合**
同居家族に高齢者や基礎疾患がある方がいるなどの事情があって、感染が不安で休ませたい場合は、まずは学校にご相談ください。
- 今後の学校における感染症対策について**
【感染状況が落ち着いている時】
 - 気候上可能な限り、常時換気を行います。
 - 手洗いや咳エチケットについて指導します。
 - 給食等の食事をする場面では、食事前後の手洗いを指導し、飛沫を飛ばさないよう意識させるようにします。**【感染が流行している時】**
 - 学習活動の内容によっては「近距離」「対面」「大声での会話」を控えることがあります。
 - 給食等の食事をする場面では、「対面」「大声での会話」を控えることがあります。
 - マスクの着用をお願いすることがあります。