

ほけんだより



令和5年5月8日
三次市立甲奴中学校
保健室

新年度が始まって、1ヶ月が経ちました。新しい環境には慣れましたか？

新しい人間関係や新しい学年に、「頑張るぞ！」と張り切っていた1ヶ月だったからこそ、5月は疲れの出やすい月です。そのため、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活習慣を崩さず、健康的に過ごしていきましょう。

今月の学校保健目標は、『自分の健康状態を知ろう』です。今月はたくさん健康診断があります。健康診断を通して、自身の健康について、考えてみてください。

尿検査の日程が決まりました！



提出日：5月11日(木)

予備日：5月12日(金)・25日(木)

前日に保健だよりを配るので、よく読んでおいてくださいね！

5月の検診スケジュール

5月17日(水) 13:30～ 歯科検診

5月18日(木) 13:45～ 耳鼻科検診

5月25日(木) 14:00～ 眼科検診

検診当日休まないように、体調管理をしっかりとっておいてください。

スクールカウンセラーの相談日が一部変更になりました(中学校分)

変更箇所	変更後
6月20日(火)※	6月23日(金) 9:00～12:00
2月27日(火) 14:00～17:00	2月27日(火)※

※…午前 10:00～12:00 午後 13:00～16:00

【小林の小話コーナー】

春になり山の緑色や黄緑色がもくもく立体的になってきたのを見て、『もののけ姫の世界だ！』とわくわくしてくるのは私だけでしょうか？ この前(4/13)、美之口先生が「よくわからない動物が玄関向いの田んぼの前にいた！！」と教えてくれました。たぬきのような…、もっと顔がシュッと長いような…。調べてみたら、『アナグマ』という動物でした。みなさんは、アナグマを見たことがありますか？ 動物好きの小林としては、どうしても見てみたい！会ってみたい！と思っているので、目撃情報があったら教えてください～★



コロナが5類になったよー！

5月8日から新型コロナウイルス感染症が、5類感染症へと移行しました。5類感染症になったことで、甲奴中学校での感染症対策はどうなるのか、ポイントを絞って説明します。

健康観察カード

これまでは、毎日の検温結果や健康状態を記入して健康観察カードを提出していましたが、今後は、**提出の必要はありません**。登校前におうちの人と自分の健康状態を確認し、**発熱や咽頭痛、咳**などの「あれ？いつもとちょっと違うな」と思うような症状がある場合は、無理しないでください。

出席停止の基準

- ・新型コロナウイルス感染症と診断された場合
⇒『発熱した後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』
※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
- ・濃厚接触者
⇒濃厚接触者の特定や行動制限・協力要請は行われないので、**出席停止にならない**
- ・風邪症状での欠席 ⇒ 感染症法上の位置づけが変更されたため、**出席停止にならない**

手洗い

・こまめに石けんで丁寧に手洗いする。

その他の手洗いのタイミング

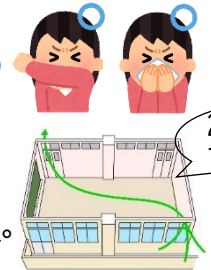
- ①登校時や外から教室へ入る時
- ②トイレの後
- ③給食の前後
- ④掃除の後
- ⑤せき・くしゃみを手で覆う・鼻をかんだ時

・手洗い後は、自分のハンカチで手をふく。(ハンカチの貸し借りはなし！毎日忘れないように持ってきてね。)

【準備しよう！】
清潔なハンカチ・ティッシュ
必要な人は、マスク・マスクケース

マスクについて

- ・基本的にはしなくていい。 ※不安な人はつけてもOK
- ・マスクを着用して運動する際は、熱中症の危険性からマスクを外しての活動が望ましい。
- ・マスクを付けていない時に、せきやくしゃみをするときは、ティッシュやハンカチ・袖・肘の内側でおさえる。(咳エチケット)



20cmぐらいでも大丈夫！

給食

・黙食の必要はなし。

換気

- ・常時、対角線上に窓を開ける。
- ・休憩時間は2～3分程度、全開にする。

生活習慣

・免疫力アップが感染症予防には一番大切です。「しっかり寝る」「適度な運動」「バランスのとれたおいしい食事」この3つを忘れない！

地域や学校で感染が流行している場合(活動場面に依りて一時的に対応)

- ・「近距離」「対面」「大声」での発声や会話を控える。
- ・触れ合わない程度に身体的距離を確保する。

もしも身近な人や場所で新型コロナウイルス感染症にかかった人がいた場合や、マスクの着用の有無などから、誹謗中傷やいじめなど絶対にしないようにしましょう。