

ほけんだより 5月号

学校保健目標：自他の生命を尊重し、健康でたくましくなろう

瀬戸市立幡山中学校

令和5年5月10日

保健室

5月 保健目標

○健康診断を正しく受けよう

○命の大切さについて考えよう

新学期が始まって1か月が経ちました。新しい学級にも慣れてきたという人が多いかと思いますが、その反面、疲れが出やすい時期です。4月終わりから疲れが出て体調をくずしている生徒や、運動の後に体調をくずしている生徒が保健室を利用しています。疲れが出ている人は、お風呂に入って体を温めて、早めに眠るようにしましょう。



中間テストが終わると、体育祭に向けての練習があり、体育の授業以外でも運動する時間が増えます。朝ご飯をしっかり食べて、水筒に多めの水分を入れて登校してください。



新型コロナウイルス感染症の感染症対策について

3年もの間、いろいろな制約がありましたが、5月8日から新型コロナウイルス感染症は、感染症法上第5類へ引き下げられました。感染症対策は、次のように変わります。

○「健康チェックカード」の提出について

カードへの記入や提出はなくなります。しかし、朝、今日1日学校生活を送ることができる体の状態であるのかどうかを登校前に確認することは、自分の健康を管理するという点で大切なことです。

○新型コロナウイルス感染症と診断された場合の出席停止期間

出席停止の基準は、学校保健安全法上では、「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」となりました。主治医の指示に従い静養してください。なお、登校する際、医師の証明書は不要です。

○今後の感染症対策

①手洗い

かぜ、インフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症を予防する基本です。外から教室へ入る前（登校時、体育の後、昼放課の後）、食事やトイレの後、掃除の後以外に、共有する道具を使った後は、石けんを使って泡を立てて、手を洗ってください。



手を洗った後は、ハンカチで拭きます。ポケットに入れて持ち歩きましょう。



②換気

教室は常に窓を開けて換気をしてください。



③咳エチケット



マスクの着用は求めています。必要なときは、マスクを着用してください。

マスクをしていない時に、咳やくしゃみが出るときがあります。そんな時は、口や鼻を覆うため、ティッシュや肘の内側などを使って、鼻と口を押さえてください。

④病気に負けない体づくり

体力や筋力が落ちてしまうと病気への抵抗力も弱まります。十分な睡眠、バランスのとれた食事、適切な運動を心がけ、抵抗力を高めましょう。



⑤必要な持ち物

清潔なハンカチとティッシュをポケットに入れて持ち歩きましょう。

必要であれば、マスクやマスクケースを用意しましょう。

暑さに慣れて熱中症を防ごう

5月は体を動かすと気持ちいい季節です。しかし、急に暑くなった日は、熱中症に要注意です。

えっ？こんな時期に？と思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、熱中症になる危険があります。体育祭に向けての練習が始まります。油断せず、対策しましょう。

＜熱中症予防のポイント＞

- ・ こまめな水分補給
- ・ 風通しのよい服装
- ・ 屋外では帽子をかぶる



- ・ タオルで汗を拭く
- ・ こまめに休憩
- ・ 睡眠や食事をしっかりとる

また、暑い夏に向けて、この時期にできること『暑熱順化』をしておきましょう。

暑熱順化をすると、汗をかきやすい体になり、暑さに対する体温調節がうまく行うことができるようになります。

＜暑熱順化のポイント＞

- ・ 「やや暑い環境」で、「ややきつい（息が切れる程度）」運動を行う
- ・ 1日30分程度、継続して運動を行う
- ・ 運動しなかったり、暑さに体をならさなかったりする日が続くと、効果が薄れる
- ・ 汗をかいた後は、水分補給をする



※体温程度のぬるめの湯に
30分以上つかり汗をかくことも
暑熱順化の一助になります。

保護者の方へ（お願い）

- 気温差がありますが、暑くなってきました。暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいです。水分補給ができるように、十分な量の水分を持たせてください。また、十分な睡眠をとり、規則正しい生活に心がけ、朝食をとって登校できるよう言葉がけをしていただければと思います。
- 4月から実施している検査・検診において、「医師の治療・指導が必要な人」「医師に相談し、指導・助言をしてもらう必要がある人」には、結果のお知らせを渡しています。医療機関にご相談ください。
学校での検査・検診は、スクリーニングと言って疑わしいもの全てにチェックしています。医療機関に受診した結果、「異常なし」と診断される場合もあると思いますが、ご理解・ご協力をお願いします。また、受診されましたら、受診報告書を学校に提出してください。

