

ほけんだより5月

伊勢崎市立あずま中学校 保健室
令和5年5月11日(木)

5月は暦の上では夏の始まりです。さわ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。そして、ゴールデンウィークが明け、疲れがたまっている人もいるでしょう。自己管理をして体調を崩さないようにしましょう。また、心と体を休める時間をつくることで心身がリセットされます。



5月健康診断の予定

月日	項目	学年	連絡事項
5/11(木)	貧血検査 同意書配付	2年	・希望者のみ。 ・同意書は全員提出。5/18〆切
5/11(木)	歯科検診	2年	・朝必ず歯磨きをする。
5/15(月)	尿検査	全校	・朝忘れずに尿をとる。 ・別紙「尿検査のお知らせ」を参照
5/16(火)	尿検査(予備)		
5/18(木)	歯科検診	1年	・朝必ず歯磨きをする。
5/22(月)	内科検診	3年	・前日は入浴し体と下着を清潔にする。
5/25(木)	耳鼻科検診	1年 2年5~7組	・耳あかをとっておく。
5/29(月)	内科検診	2年	・前日は入浴し体と下着を清潔にする。



検診後、受診が必要な人へ「受診のおすすめ」を配付しています。「受診のおすすめ」をもらった人は、早めに病院でみてもらうようにしましょう。

特に、お口の健康は全身の健康とされています。歯科検診でむし歯があった人は歯医者に治療をしてもらいましょう。



熱中症

が増えてきます



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。

5 類感染症に移行しました

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行しました。5月2日付で配付された通知「5類感染症への移行後の学校、幼稚園における新型コロナウイルス感染症の対応について」のとおり、対応が変更されました。また、学校での対応も下記のとおりとなりますので、ご理解、ご協力をお願いします。

感染症対策について

- 家庭との連携による健康状態の把握を行います。毎朝、健康観察を行い、体調がすぐれない時は無理をせず自宅で休養してください。
※あずまライフに体温と体調を記入します。
- 手洗い等の手指衛生のため、毎日清潔なハンカチの準備をお願いします。
- 4月からマスクの着用について緩和されました。マスクの着用は求めませんが、「感染リスクが比較的高い学習活動」を行う際は、マスクの着用を求める場合もありますので毎日マスクを持参してください。
- 1日1回程度で行っていた校内消毒は廃止しますが共有する物や場所を清潔に保ち、引き続き換気の確保を行うなど適切な環境衛生に努めます。

出席停止について

- 出席停止の期間
「発症日（無症状の場合は検体採取日）を0日として5日間を経過し、かつ、症状軽快後1日を経過した期間」
- 発症から10日を経過するまでは、マスクの着用が推奨されています。
- 出席停止解除後、登校する際は、療養報告書の提出が必要です。学校のホームページからダウンロードできます。
- 濃厚接触者の特定が行われないため、同居家族に陽性者がいる場合でも出席停止の対象にはなりません。ただし、生徒本人に基礎疾患があったり、同居家族に高齢者や基礎疾患がある者がいたりする場合は、学校にご相談ください。
- 生徒本人に発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合は、出席停止となりません。しかし、自宅で休養することが重要ですので、無理をなさらないでください。

「咳エチケット」を心掛けよう！

咳やくしゃみで飛ぶ飛沫によって、他の人にかぜやインフルエンザを感染させることがあります。それを防ぐためにみんなで守るのが「咳エチケット」です。

咳やくしゃみが出そうなときは、ティッシュや服のそでで口を押さえて、できれば他の人から離れて顔をそむけるようにしましょう。

だんだんとコロナ前の活動に戻りつつありますが、手洗い・うがいなどの感染症予防は、続けていきましょう。

