

# ほけんだより 5月

令和5年5月17日 小金井市立緑中学校 保健室

5月も中旬になり、新学期がスタートして一ヶ月以上経ちました。保健室に来室する生徒も少しずつ増え始め、特に、頭痛を訴える人が多いです。「少し、疲れたな…」と思うときは、普段よりも早めに眠ったり、自分のリラックスできる時間をつくるなど、生活の中に「ひと工夫」加えてみるのもいいかもしれませんね。

## 最近の緑中保健室は、こんな感じです

### ◎朝から頭痛を訴える人が増えました！

前日は何時に寝ましたか？  
スマホやPCなど長時間見ていないですか？

睡眠不足や電子機器の長時間利用は、頭痛を引き起こします。

疲れやすい時期だからこそ、いつもより早めに寝る、スマホを早めにやめるなどの対策を！



### ◎体育のあとに、 体調不良を訴える人が多いです！

体育の授業が始まる前に水分補給はしましたか？朝ご飯は食べましたか？頑張ることが必要なときもありますが、体調が悪いときは無理をしないことが一番です。



### ◎疲れている人、心配です…。

朝と昼の寒暖差で自律神経が乱れやすくなっています。自律神経を整えるために、朝日を浴びたり、ストレッチをすることは効果的です。また、湯船につかって、体を温めることもおすすめです。



### ◎風邪の症状がある人は 早めに病院へ行きましょう！

のどの痛みや鼻水といった症状は、保健室では処置などができません。症状が悪化する前に、早めに病院へ行くことをおすすめします。



## 健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！！



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

# 新型コロナウイルス感染症が 2類から5類感染症に移行しました

すでに報道されている通り、5月9日から新型コロナウイルス感染症が2類から5類感染症に移行しました。5類に移行したことにより、変更になったこと、今までと変わらないことがあります。生徒のみなさんも、理解しておいてください。

## 変更になったこと

- 1 濃厚接触者の特定がされなくなりました。新型コロナウイルスに感染したことが確認されていない場合は、原則として出席停止の対象とはなりません。
- 2 出席停止の期間は、「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」となります。(発症した日を0日目として計算してください)
- 3 保護者の方が、「欠席・再登校届」を記入して学校に提出してください。様式は、学校のホームページからダウンロードしてください。「欠席・再登校届」を学校に提出することによって出席停止が解除となります。

## 今までと変わらないこと

- 1 朝の健康観察は行い、検温結果は各学年で使用している連絡帳に記入してください。
- 2 発熱や咽喉痛、せきなどの症状がある場合は、無理をして登校しないようにしてください。
- 3 出席停止が解除しても、発症から10日間を経過するまでは、マスクの着用をすすめます。
- 4 教室にある手指消毒は、しばらくは置いておきます。必要なときに、各自の判断で使用してください。

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行したからといって、新型コロナウイルスがなくなったわけではありません。「体調が悪いときは周りの人にうつさないようにする」といった周りへの気遣いは持ってほしいと思います。体調が悪いときは、自分のためにも、周りのためにも無理をしないことが大切です。

## 保護者のみなさまへ

年度当初から、保健調査票や結核問診票など保健関係書類のご提出への協力ありがとうございます。身体計測に始まり、学校医検診も順次終了し、健康診断も折り返しとなりました。

各検診では、異常があった生徒へ結果のお知らせをお渡ししていますので、受診の方もよろしくお願ひします。

尿検査と1年生対象の心臓検診についてのみ、昨年度までは「異常なし」の生徒にも結果のお知らせを配布していました。しかし、今年度からは「異常なし」の生徒については、結果のお知らせを渡さずに、7月に各家庭に配付する健康カードをもって結果のお知らせとさせていただきます。何卒、ご了承くださいませようよろしくお願ひします。