

ほけんだより 5月

令和5年5月
河内長野市立南花台中学校
保健室

新型コロナウイルス感染症の 出席停止期間について

最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？テストも終わり、新しい環境に慣れてきて、緊張がとけたことで、心身の疲れが出やすくなっています。

これから宿泊行事や職業体験といった大きな行事も控えています。それぞれ自分にあった方法でうまくリフレッシュして、疲れを癒してほしいと思います。

★ 生活リズムを整えるポイント ★

① 早寝早起きをする

必要な睡眠時間は、人によって変わってきます。自分にあった睡眠リズムで寝るようにしましょう。よく授業中に眠くなったり、朝起きられない場合は、睡眠時間が足りていないかもしれません！



② しっかり食べる

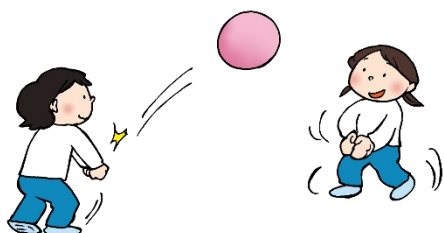
朝・昼・晩の3食、栄養のバランスを考えながら食べましょう。お肉だけ、野菜だけなど偏った食事にならないように工夫してみてください。



寝る！食べる！動く！出す！

③ 体を動かす

体を動かすことで、体が疲れて眠りやすくなったり、成長を助けたり、病気になりにくくなったりします。運動が苦手な人は、散歩やおうちのお手伝いなど、できそうなことから続けてみましょう。



④ トイレに行く

おしっこやうんちといった体の中のいらぬものを出すことも大切です。我慢するとお腹が痛くなったり、病気になったりすることもあります。尿や便を出したくなったら、早めにトイレに行きましょう。



「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」

発症 症状あり	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								
6日間								

- ◎ 出席停止期間が 5/8 より変更になっています。
- ◎ 「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です。
- ◎ 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。ただし、運動時や熱中症等の危険がある場合など配慮が必要な場合は、この限りではありません。
- ◎ 以前と同様に、登校にあたって証明書や意見書は必要ありません。

歯科健診に向けて

保護者の方も
ご確認ください

今年度は歯科健診の実施が午後からとなります。
そのため、昼食後に歯みがきをする予定です。
準備物として、**歯ブラシ・コップ**をご用意ください。
ご協力よろしくお願いいたします。

*歯科健診前日にもほけんだよりでお知らせします。



あっという間に… 暑くなってきました

先週から暑い日が増えてきています。ニュースなどでも報道されていますが、熱中症での救急搬送が増えてきています。暑さに慣れていないこの時期は、特に危険です

⚠ 暑くなる前から、日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう【暑熱順化】。

