

ほけんだより第2号

～校訓 磨きあえ心 学びあえ知 鍛えあえ体～

令和5年5月10日

佐世保市立鹿町中学校
保健室 川内 成美



新学期が始まって、1か月が経ちました。生徒たちは、新しい環境での学校生活にも慣れてきたようです。毎日、元気に登校して、勉強や部活に一生懸命に取り組んでいます。

また、体育祭を目前にして、生徒たちのやる気も高まっていることと思います。練習の成果を発揮し、素晴らしい体育祭になることを期待しています。体育祭までは、特に体調管理に気をつけて、万全の状態でご本番を迎えられるようにしてほしいものです。



5類感染症へ移行！～今後の新型コロナウイルス感染症対策～

5月8日(月)より、新型コロナウイルス感染症は5類感染症へ移行することになりました。今後の学校生活における新型コロナウイルス感染症対策について、下記のとおりとなります。5類感染症移行後においても、引き続き基本的な感染症対策が重要です。生徒たちが、安心して充実した学校生活を送ることができるよう、今後ともご協力をよろしくお願いいたします。

★新型コロナウイルス感染症に感染したら？

◎出席停止「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」

※「症状が軽快」・・・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を指します。

※「発症した後五日を経過」や「症状が軽快した後一日を経過」については、発症した日や症状が軽快した日の翌日から起算します。

※出席停止解除後、発症から10日を経過するまでは、できるだけマスクの着用をお願いいたします。

★新型コロナウイルス感染症の患者と接触があったら？

◎感染が確認されていない場合は、直ちに出席停止の対象とはなりません。

◎家族の感染が確認されても登校は可能です。

濃厚接触者の特定・行動制限の要請は行われません！

★発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状があったら？

◎自宅で休養し、経過をみてください。無理をして登校する必要はありません。

★学校における感染症対策～引き続き次の対策を講じます！

◎生徒の健康状態の把握

・・・ご家庭でも生徒の健康観察を引き続きよろしくお願いいたします。なお、毎朝記入をお願いしております健康観察記録表(体温チェック)につきましては、体育祭まで続けますので、今週末までの記入を重ねてお願い申し上げます。

◎適切な換気

・・・新型コロナウイルス感染症の感染経路は、接触感染のほか、せき、くしゃみ、会話等のときに排出される飛沫やエアロゾルの吸入等とされており、換気の確保は、引き続き、有効な感染症対策となります。

◎手洗い等の手指衛生や咳エチケットの指導

・・・ウイルスが付着したものに触った後、手を洗わずに、目や鼻、口を触ることにより感染することもあります。咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、ティッシュ・ハンカチや、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

地域や学校において、感染が流行した場合などには、活動場面に応じて対策を講じます。また、学校でのマスク着用は、4月から個人の判断となっており、一律に求めることは行っておりません。

引き続き、ご家庭でも基本的な感染症対策へのご協力をお願いいたします。



5月は、体を動かすと気持ちのいい季節です。しかし、急に熱くなった日は、熱中症に要注意です。「熱中症は夏になるもの」。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ります。

特に現在は、体育祭前で、外での活動時間も長くなっています。しっかり水分補給を行い、熱中症予防に努めてほしいです。また、水筒を持参していない生徒もいます。自分の健康管理のためにも、水筒は必ず持ってきてほしいと思います。

が増えてきます



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。



❖ 今後の健康診断の日程

5月	19日(金)	歯科検診(全学年)
	24日(水)	尿検査三次
6月	1日(木)	眼科検診(1年生)
	23日(金)	耳鼻科検診(1・3年生)

まだまだ続きます
健康診断



❖ 視力検査カードを配付しています

視力検査カード(薄い青色)をお配りしています。対象は、検査の結果、片方でもB(0.9~0.7)、C(0.6~0.3)、D(0.2以下)があった人です。黒板の字がぼやけて見えていませんか？運動しているときや、日常生活で見えにくくて困ることはありませんか？

眼科の受診や眼鏡など、大事な目のために家庭で相談してみてください。

○眼科を受診する人→眼科の先生に結果を記入していただき、保護者の方に印鑑を押してもらった後、学校へ提出してください。

○眼科を受診しない人→保護者の方に印鑑を押してもらい、学校へ返却してください。

4月より、健康診断へのご理解とご協力ありがとうございます。5月、6月も引き続き健康診断が行われます。結果につきましても、随時お知らせいたします。結果は、お子様と一緒に確認され、健康について話す機会にいただけたらと思います。また、受診が必要な場合は、受診をされ、結果を学校までお知らせください。



「頑張るとき」「休むとき」
バランスを大切にしましょう！

がんばる

休む

