



# ほけんだより



令和5年度 5月  
栃木市立東陽中学校  
保健室

風薫る5月、新緑のさわやかな季節となりました。新学期が始まり約一ヶ月が経過し、そろそろ疲れがたまっているところではないでしょうか？このところの気温差から、体調を崩している生徒がいます。特に4月下旬から、発熱やのどの痛みを訴える生徒が増えています。早寝・早起き・朝ご飯の生活習慣に気をつけ、体調管理をしっかり行いましょう。また、心をリラックスさせる時間を上手に取り入れ、疲れをため込まないように工夫をしましょう。

## 新型コロナウイルス感染症は5月8日から5類感染症になります。

新型コロナウイルス感染症が、5類感染症へ移行することにより、感染者・濃厚接触者の自宅療養や就業制限を要請する国の法的根拠がなくなります。学校では引き続き、家庭との連携による健康状態の把握、適切な換気の確保、手洗い等の手指衛生や咳エチケット指導の対策を行っていきます。なお、学校の教育活動では、マスクの着用は求めないことを基本とします。

### ★感染防止5つの基本★

- 1 体調不安・症状がある場合は休養するか受診をする。
- 2 場面に応じたマスク着用と咳エチケット（外出時は、念のためマスクを携帯するとよい。）
- 3 換気と3密（密集・密接・密閉）の回避
- 4 手洗いの習慣化
- 5 適度な運動と食事

医療機関や高齢者施設を訪問する時は、マスク着用が推奨されます。

感染防止対策は、今後の感染状況により変更することがあります。

### 5月も引き続き検温・健康観察カードの記入と提出をお願いします。

毎朝、体温を測定し、自分の健康観察を行いましょう。検温・健康観察カードは、必ず保護者にチェックをしてもらって、忘れずに提出してください。

#### 保護者のみなさまへ

連休中も毎日検温と健康観察を行い、記入をお願いします。部活動のある日は必ずカードを持参させてください。

感染やマスク着用の有無により偏見や差別が起きないように配慮をします。

～保護者と一緒に確認をしましょう。～

### 5月8日から、新型コロナウイルス感染者の出席停止期間と学校への提出書類について

「発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで」出席停止となります。

なお、発症から10日を経過するまでは、マスクの着用を推奨します。

○学校への提出書類は、保護者に記入していただく「登校申出書」です。書類は、学校から通知をお渡しするか、ホームページからプリントアウトできます。

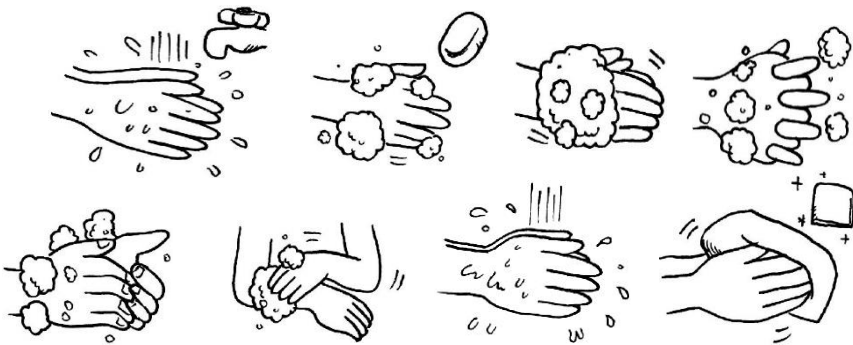
\*濃厚接触者の特定は行わないことになり、感染が確認されていない場合は、直ちに出席停止の対象とする必要がなくなりました。感染が不安で休ませたい場合は、ご相談ください。



# 感染予防の基本は手洗いから！

手を洗うことはとても大切です。

石けんをつけてよく泡立て、すみずみまで、ていねいに洗いましょう。



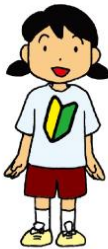
\*清潔なハンカチやタオルでふぎましょう。

暑い日に運動  
するときは

## 熱中症に注意！

気温・湿度が高く、風が弱く、日差しが強い日は、熱中症を起こしやすくなります。水分補給と、適度な休息をこころがけて、無理をしないように気をつけましょう。

熱中症にかかりやすい  
のはこんな人！



暑さになれていない人  
新生入生・部活の新人



熱がある人  
体調が悪い人



睡眠不足の人  
体力がない人



太っている人  
汗をかきやすい人

まだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になるリスクが高くなります。特に、部活動初心者や疲れがたまっている人は注意をしましょう。

### 健康でたくましい体づくり

生徒保健委員会活動のひとつとして、毎月一回「健康生活自己チェック」を実施します。チェック項目は、朝食・洗顔・歯みがき・ハンカチ・ティッシュ・つめ・髪の毛・歯の治療です。それぞれの検査基準に従って、○×◎で回答をします。5月からスタートする予定です。各クラスの保健委員がカードを配りますので、記入をお願いします。

今年度の保健委員会の目標は「健康の自己管理ができる能力を育てようです。」健康生活チェックを活用して、健康の自己管理をしましょう。



### 保護者のみなさまへ

年度はじめの保健関係書類をご提出いただき、ありがとうございました。たくさんの記入書類があり、色々とお面倒をおかけしました。今後、緊急連絡先など記入内容に変更が生じましたら、できるだけ早めに学級担任へお知らせください。

