

【5月の健康診断日程】

5月 9日（火）尿検査（未提出者）登校後すぐ
 5月25日（木）眼科検診（1年次、2・3年次該当者）
 13:50～
 29日（月）歯科検診（1年次）13:50～
 30日（火）歯科検診（3年次）13:50～

昼食後は必ず
 歯みがきをし
 ておきましょ
 う。



～熱中症ゼロへ～



5月でも最高気温が25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日となることがあります。この時期は体が暑さに慣れていないため、熱中症になる危険性が高まります。そのため、気温が高くなる日の活動は室内でも屋外でも熱中症に注意が必要です。暑くなる前から暑熱順化（体が暑さに慣れること）をして、熱中症になりにくい体を作りましょう。暑熱順化には数日から2週間程度かかります。暑くなる前から無理のない範囲で、適度な運動（ウォーキングやストレッチ等）や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

また、これからの時期は運動量が少なくても多くの汗をかくようになります。多くの汗をかいたときには、水分だけの摂取では熱中症を予防できませんので、**必ず水分と塩分を補給できるもの（経口補水液やスポーツドリンクなど）を持参するようにしてください。**

- ・規則正しい生活リズムで体調をととのえる
- ・こまめな水分補給
- ・疲れる前に休む
- ・無理をしない など

熱中症予防



新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症（令和二年一月に、中華人民共和国から世界保健機関に対して、人に伝染する能力を有することが新たに報告されたものに限り）について、感染症法上の位置づけが変更（令和5年5月8日施行）されることを踏まえ、学校保健安全法施行規則に規定する学校において予防すべき感染症第一種から、第二種感染症へ改定されます。〔令和5年4月28日付、学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令の施行について参照〕



この改定に伴い、新型コロナウイルス感染症に係る出席停止期間の基準は、

「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」
 （※無症状の場合は、検体を採取した日から五日を経過するまで）となります。

【留意事項】

- 「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を指す。
- 「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すること。
- 出席停止解除後、発症から10日を経過するまでは、当該児童生徒に対してマスクの着用を推奨する。

なお、学校において出席停止の措置を行うためには、令和5年4月11日付で配布しております「出席停止の取扱いについて」で示しておりますとおり、「出席停止願」に保護者が必要事項を記入し、HR担任（学校）へ提出していただくことが必要となります。

一平時から求められる感染症対策について

[学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル 2023.5.8～参照]

感染状況が落ち着いている平時においても、以下のことに気を付け感染拡大を防止しましょう。

1 健康観察

登校前には健康観察を行い、発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合などには、無理をせず、自宅で休養したり、受診したりするようにしましょう。

2 常時換気の実施

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、咳、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、換気は有効な感染症対策となります。

このため、気候上可能な限り常時、困難な場合はこまめに（30分に1回以上、数分間程度、窓を全開にする）、2方向の窓を同時に開けて行うようにしましょう。体育館やエアコンを使用している部屋であっても換気は必要です。

3 液体石けんを使用した手洗いの励行

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。そのため、接触感染を予防するために、登校時や外から教室等に入る時、トイレの後、昼食の前後などは、液体石けんと流水で、30秒程度かけてこまめに手を洗うようにしましょう。

手洗いが困難な場合は、補助的に手指消毒液を使用しましょう。

4 咳エチケット

他の人に飛沫を飛ばさないようにするために、咳やくしゃみが出る場合は、マスクを着用したり、マスクがない場合はティッシュやハンカチで口と鼻を覆ったり、とっさの場合は袖や肘などで口や鼻をおさえたりするようにしましょう。

5 マスクについて

学校教育活動においては、マスクの着用は求めないことが基本となります。ただし、登下校時に混雑した電車やバス等を利用する場合や、校外学習等において医療機関や高齢者施設等を訪問する場合など、社会一般においてマスクの着用が推奨される場面では、マスクを着用することが推奨されます。

6 抵抗力を高める

身体の抵抗力を高めるため、「十分な睡眠」、「適度な運動」、「バランスのとれた食事」を心がけましょう。

～朝ごはんを食べましょう～ 朝ごはんには、①脳や体のエネルギー減になる、②体温も代謝も上がり活動しやすい状態になる、③腸が刺激され、お通じがよくなる、④熱中症予防になる、といった効果があります。

食べられない そのワケは？ 朝食お悩みQ&A

Q. 朝は食欲がありません…。

朝食をとっていない川之石
高校生の理由第1位

A. 夜、遅い時間に夕食や夜食を食べると、「空腹期強収縮」と呼ばれる胃の掃除が充分に行われず、食べたもののかすなどが胃に残ったままになり、胃もたれやムカムカの原因に。夕食は早めに、夜食をとる場合は消化のよいメニューで、やや少なめを心がけましょう。

Q. 朝食を食べる時間がとれません…。

朝食をとっていない川之石
高校生の理由第2位

A. 朝食の時間を確保するためには、早起きが欠かせません。つまり、何をおいても夜ふかしは厳禁。眠くなくても、早めにふとんに入ることから始めてみましょう。また、日中に適度な運動などで体を動かすことも、眠気を促すための方法のひとつです。

Q. 朝食の用意ができません…。

A. 簡単な朝食のメニューを自分で考え、用意してみても良いでしょう。パン、牛乳、フルーツなど、すぐ食べられるものから始めて、余裕ができてきたらごはんを炊いたり、お味噌汁を作ったりと『レベルアップ』ができれば理想的です！