

保健だより

5月



5月号
No. 2
R5/5/11
南陵中学校
保健室

新年度、早くも1か月がたちました。多くの行事、部活動のスタート、慣れない環境での緊張感…。たまたま疲れをこのあたりできちんとリセットしておきたいですね。

心と体はつながっています。ストレスや気持ちの落ち込み、やる気が出ないなどの精神症状（心）から、だるさや頭痛腹痛などの身体的症状（体）が起きることはよくあり、保健室へやってくる人の多くは該当します。

規則的に運動や休養をとって「体をケアする」、そして趣味など楽しめたり落ち着けたりすることで「心をケアする」。この2つを生活に取り入れながら過ごしてくださいね。



コロナに関する学校での対応が変わります！

*5/8より、コロナが感染症法上、5類感染症の扱いになることにより、学校での対応も変わります。詳しくは、市のHPやっとメールでお知らせされているとおりですが、特に、家庭にご理解ご協力いただく内容を抜粋してまとめました。

※平時（感染症流行時でない）の場合となり、今後の流行状況では変更される場合があります。

- ①登校前の家庭での毎日の検温と健康観察カードへの記入と提出がなくなります。
- ②同居の家族に、体調不良者やコロナ陽性者がいても、本人が元気であれば登校してもよいです。
- ③生徒が体調不良で学校を休む時は「欠席」、登校したが帰る時は「早退」となり、出席停止となりません。
- ④コロナに関する出席停止の内容が新基準となり、出席停止の扱いは2つだけになります。

- ・コロナ陽性者

有症状者：発症した後5日が経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

無症状者：陽性が判明した検査の採取日を0日として5日が経過するまで

※停止解除後、発症から10日経過するまで、マスクの着用を推奨する。

・体調不良で医師により登校を控えるよう指示された場合、医師の許可が出るまで出席停止

- ⑤マスクを外したい生徒が外しやすい環境にし、着脱を強いらないように配慮していきます。



★★引き続きのお願い★★

「生徒本人の体調不良時は無理をさせず、自宅で休養すること」は引き続きお願いします。

水筒等 水分補給するものを 持参しよう！

暑い日が多くなりました。
いつでも手に取りやすいように
水筒など水分補給するものを持
参してください。

水筒の中身は
水・お茶類
スポーツドリンク
ペットボトルも
OK



健康診断、真っ只中です！

【終了した項目】

身長・体重・視力・聴力

歯科検診・内科検診（3年）

心電図検査（1年）

※「受診のお知らせ」は近日中に配布します。



「タオル・ハンカチ」

も持ってきてましょう。

指の爪も清潔に保とう！

