



# ほけんだより 5月

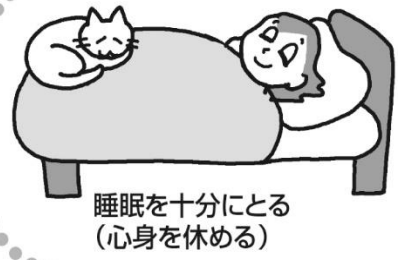
R3.5.7  
我孫子中学校保健室

新年度が始まり約 1 か月がたちました。たくさんのお会いや行事に押し流されるように、1 か月を過ごした人も少なくないのではないのでしょうか。新学期の環境の変化により、たまった疲れが出やすい時期でもあります。ちょっとしたことでイライラしたり、あせったり、やる気がなくなったりするのは心が疲れているサインです。頑張ることから解放されて、のんびり過ごす時間を作ってみましょう。

## ゴールデンウィーク明けは… 心身の疲れが出やすい時期です



### 対処方法



睡眠を十分にとる (心身を休める)

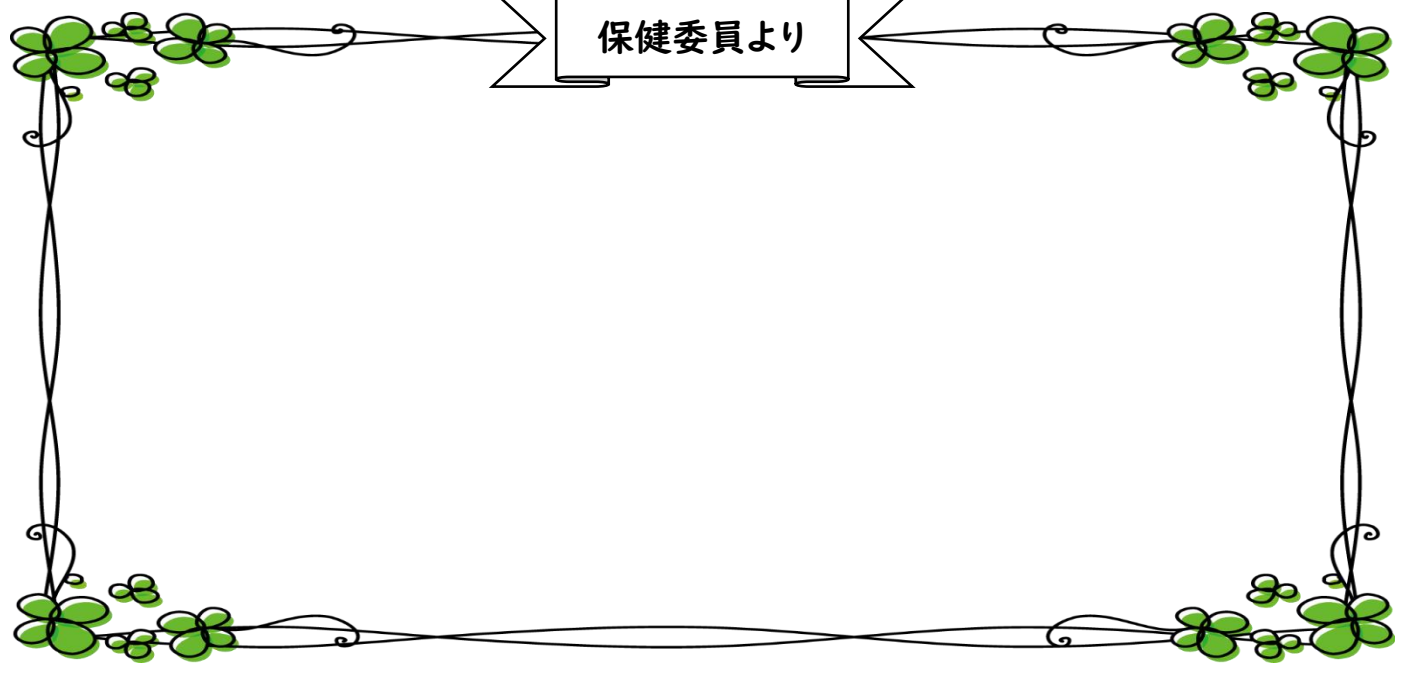


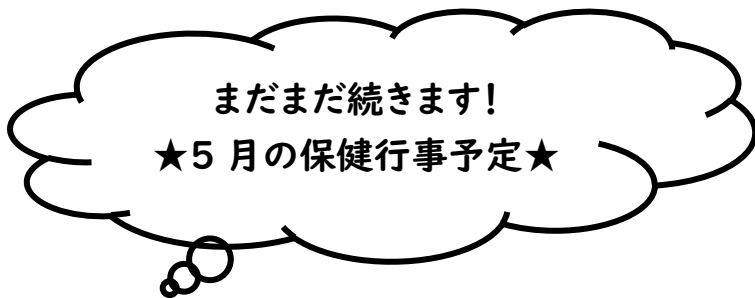
上手に気分転換をする (ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする (誰かに相談したり助けてもらう)

保健委員より



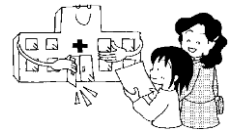


健康診断・忘れずにね。



	検診項目	対象者
10日(月)	内科検診	2年生 1・2・4組
11日(火)		2年生 3・5・6組
12日(水)		2年生 7・8組
13日(木)	歯科検診	1年生
25日(火)	心電図検診	1年生・支援学級(1年)
26日(水)		

4月から健康診断を進めていますが、専門医での検査や治療が必要な場合、治療のお知らせをお渡ししております。なるべく早めに受診していただき、その結果について学校へお知らせください。なお、学校の健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選び出すもの)ですので受診の結果『異常なし』と判断される場合もあります。その点もご了承ください。健康診断の最終的な結果は、後日「健康診断結果のお知らせ」をお配りします。



## 引き続き注意が必要です! 《新型コロナウイルスへの対応》

我孫子市にも「まん延防止等重点措置」が発令されており、感染力が強く重症化のリスクも高いと言われている変異株の感染者が千葉県でも増えてきています。学校生活の中ではこれまで通り、健康観察の強化や手洗い、換気、三密の回避に継続して取り組んでいきますので、ご家庭の方でも朝の健康観察等ご協力をよろしくお願い致します。

### 新型コロナウイルス感染症 出席停止の取り扱いについて

(1)感染が判明した場合	治癒するまで出席停止
(2)濃厚接触者に特定された場合	保健所が自宅待機を求めた期間(感染者と最後に濃厚接触をした日の翌日から2週間が基本)出席停止
(3)発熱や風邪症状で休養する場合	出席停止
(4)同居する家族に発熱や風邪症状がある場合	出席停止
(5)同居する家族が濃厚接触者に特定された場合	PCR検査等の結果が判明するまで出席停止
(6)生徒または同居の家族が医師や保健所の指示でPCR検査等を受けた場合	PCR検査等の結果が判明するまで出席停止

(千葉県教育委員会「新型コロナウイルス感染症学校における感染対策ガイドライン」より)

本人に発熱や風邪症状がある場合はかかりつけ医療機関に連絡後、受診し、自宅で休養してください。解熱後も2~3日は自宅で安静にしてください。また、家族に風邪症状や発熱がある場合は登校を控えるようにしてください。本人または家族が濃厚接触者に指定されたり、発熱等でPCR検査を受ける場合は陰性が判明されるまで登校できません。これらはすべて出席停止扱いになります。感染防止のため、ご協力をよろしくお願い致します。