

保健だより 5月号

令和5年5月12日
流山市立西初石中学校
保健室

新学期が始まり、1ヶ月が過ぎました。校舎内を回っていると、みなさんの元気いっぱいの笑顔をあちこちで見かけ、うれしい気分になります。

でも、疲れてきたのかな、元気がないみたいだな、という人をこの頃少し見かけます。4月の前半までに、保健室に来る人はあまりいませんでしたが、後半になってから体調のすぐれない人が来室するようになりました。寝不足や疲れなどから、体調を崩している人もいます。

5月は「5月病」といわれる、心の疲れや体の疲れが出やすい時期です。さらに「睡眠不足」や「朝食抜き」などが重なると体も心も一気にパワーダウンしてしまいます。この時期こそ意識して規則正しい生活を送れるように心がけ、元気・やる気を維持することが大切です。今週から市内大会が始まります。2年生、3年生は林間学園、修学旅行も控えています。それぞれベストな体調で臨めるよう、ぜひ、「自分で自分の体調管理ができる西中生」をめざして頑張りましょう！



流山市小・中学校健歯優良生徒コンクールについて

5月11日に行われた歯科検診の際に3年生の生徒の中から、最も健康な歯を持つ健歯優良生徒の選出が行われ、3-1 染谷 凜さん、相馬 碧さん、3-2 南方 翔太さん、真田 風花さん、後藤 碧生さん、3-3 山岡 蓮さん、3-4 徳本 佳大さん、出口 詩雪さんが候補として選抜されました。そして、最終選考の結果、

おめでと
3年2組 南方 翔太 さん



3年2組 後藤 碧生 さんが選ばれました。

学校歯科医の武田先生より「どの生徒さんもとてもきれいな歯だったので、男女1名ずつ選ぶのは本当に大変でした。全員を優勝にしたいくらいでした。大人になってもきれいな歯を保つようにがんばってください」とのお話をいただきました。歯は一生使い続けるものです。みなさんも、いつまでもきれいな歯でいられるように、これからも日頃のケアをしっかりと行っていきましょう。

令和5年5月8日（月）から、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが、「新型インフルエンザ等感染症（2類相当）」から「5類感染症」に移行されます

5類感染症移行後の新型コロナウイルス感染症に係る出席停止等の対応については、以下の通りです。

出席停止の基準について（令和5年5月8日以降）

【出席停止の期間】

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

	発症日 発症当日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後 1日目に 症状が軽 快した場 合	症状有	症状軽快 出席停止	症状軽快 出席停止	症状軽快 出席停止	症状軽快 出席停止	症状軽快 出席停止	登校可能	登校
発症後 3日目に 症状が軽 快した場 合	症状有	症状有	症状有	症状有	症状軽快 出席停止	症状軽快 出席停止	登校可能	登校
発症後 5日目に 症状が軽 快した場 合	症状有	症状有	症状有	症状有	症状有	症状有	症状軽快 出席停止	登校可能

- ・「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状態を指します。
- ・「発症した日」「検体を採取した日」の翌日を「1日目」として数えます。
- ・同居家族が感染した場合でも、生徒本人の行動制限は行われないことから、自宅待機の必要はありません。
- ・本人が風邪症状等で学校を休む場合、出席停止になる感染症でない場合は、欠席扱いとなります。
- ・新型コロナウイルスに感染した場合、治癒証明書の提出は必要ありません。