

ほげんだより

* 5月の保健目標 * 生活リズムを整えよう

For Your Self

5月

横芝光町立光中学校

養護教諭 北田敬子

2023.5.1 NO.5

心と体に ごほうびタイム!?

新学期がスタートして、約1ヶ月。新しいクラスや環境に、少しは慣れてきましたか? 友だちのこと、勉強のこと、部活動のこと...など、張り切って頑張っていたせいか、体にも心にも、知らず知らずのうちに疲れがたまっていく頃です。

だるい、食欲がない、イライラする、やる気がでない等は、心と体が疲れているサインです。疲れがたまり、頑張りすぎてしまったのが原因です。この連休は、がんばった心や体を解放する、休憩タイムをとるチャンスです♪休みが続くゴールデンウィーク☆☆感染症予防しながら、ゆっくりと休養をとり、体も心もリフレッシュして欲しいと思います。



みんなのこころとからだ let's ストレスチェック!

こころ		ないないモードになっていませんか?	からだ	
<input type="checkbox"/> やる気が出ない 	<input type="checkbox"/> 人と話す元気がない 		<input type="checkbox"/> 疲れがとれない 	<input type="checkbox"/> なかなか起きられない
<input type="checkbox"/> 気分がすぐれない 	<input type="checkbox"/> 集中できない 		<input type="checkbox"/> 体調がよくない 	<input type="checkbox"/> 食欲がない
<input type="checkbox"/> 考えがまとまらない 			<input type="checkbox"/> ぐっすり眠れない 	

ない!がたくさんある人へ...疲れているのかも

こんなないも あいりますよ☆

あせらなない!

新しい環境の中、みんなに置いていかれないようにがんばりすぎていませんか?
今の自分に自信をもって♪みんな同じ、スタートしたばかり...☆

がんばりすぎない!

まわりとうまく適応しているように見えて、取り残された気分になっていませんか?
ゆっくり自分のペースでいいのです。時間がかかっても大丈夫☆。

一人で悩まない!

じつは、自分の思いこみだったりすることも...。思い切って話をしてみると、「私も...」「ぼくも...」と、みんなの本当の気持ちがみえるかも。

それでも気持ちがつかれたときは、誰かに話すだけで気持ちが楽になることも。もちろん保健室にもどうぞ☆

5月の予定

5/1(月)

*内科健診

3年生

5/16(火)

*小児生活習慣病

1年生+対象者

5/18(木)

*尿検査(二次)

二次検査対象者と一次未実施者

5/22(月)

*内科健診

2-1・2-2

5/30(火)

*心電図検査

1年生

5/31(水)

*耳鼻科健診

1年生



いよいよ第5類へ☆

基本的な感染症対策を大切に☆

新型コロナウイルス感染症対策は、「手洗い・換気」!

5月8日以降は、新型コロナウイルス感染症の扱いが、インフルエンザ等と同じになり、濃厚接触者はなくなります。すでにマスクの着用も個人の判断となっています。少しずつ、学校生活での制限が減ることはうれしく思います。しかし、感染症の予防は日常で意識が大切です。**こまめに石けんで手洗い・消毒をすることや咳エチケット、換気は大切です。**また、体調不良がある時は無理をせずに休むようにしましょう。

みんなの思いやりで、光中学校を元気に笑顔にしましょう♡

★第5類で、こう変わる★

現状		移行後
新型インフルエンザ等感染症	感染症法の分類	5類
法律に基づき原則7日間	感染者の待機期間	法的根拠はなし 5日間の療養が目安
発症翌日から7日	学校の出席停止	発症翌日から5日
検査費・治療費を公費負担	外来医療費	原則自己負担
公費負担	入院医療費	最大月2万円補助 (9月末まで)
公費で補助	高額治療薬	補助を継続
発熱外来が中心	診療対応(外来)	季節性インフルを診ていた6.4万の医療機関に拡大
屋内は原則着用 屋外は原則不要	マスク	個人の判断 (3月13日から)

日本経済新聞 4月14日抜粋



「生活リズム・睡眠」と「コロナ第5類の移行」に伴う対応について

新年度から一ヶ月。お子さんは徐々に生活リズムに慣れてきた頃でしょうか。しかしその一方で、新しい環境での心身の疲れが現れやすくなる時期。まずはしっかり睡眠をとり、回復に努めたいところです。生体リズムを管理する『体内時計』は、脳からのホルモンの働きで作用しています。脳からのホルモンにより「朝です。活動の時間です。」「夜です。休む時間です。」という指令がでます。その指令は、光に左右されます。朝すっきりと目覚めるには、「カーテンを開けて朝の光を浴びると良い」と言われていますが、睡眠の質を高めるためには、さらに夜の光(明るめの室内照明、深夜営業の店、スマホ等の光)を避けることも重要です。部屋の照明の調整、テレビやゲーム、寝る前のスマホの使用等を控えるなど、ぜひお子さんと一緒に工夫してみてください。



新型コロナウイルス感染症は、令和5年5月8日以降、感染症法上の位置づけが5類に移行後は、外出を控えるかどうかは個人の判断に委ねられます。厚生労働省は、判断の目安となる考え方を示しました。具体的には、発症後の療養期間を現在の発症翌日から7日間を5日間に短縮し、**「発症の翌日から5日間は外出を控える」**、**「症状が軽くなってから24時間程度は、外出を控えることが推奨される」**としています。また、10日間が経過するまではウイルスを排出する可能性があることから、マスクの着用や、高齢者などとの接触は控えることなど、周囲の人への配慮を求めています。

また、**学校での出席停止期間**については、感染症法上の位置づけが「5類」に移行するのに伴い、学校保健安全法施行規則を改正し、現在の7日間から**「5日を経過し、かつ症状が軽快後1日を経過するまで」**とする新たな基準を文部科学省が設定しました。なお、5月8日以降は「濃厚接触者」は特定されることはなく、**濃厚接触者として法律に基づく外出自粛は求められません。**そのため、「濃厚接触者」や「コロナ類似症状(熱・頭痛・咳等)やコロナ感染の心配による欠席」の出席停止はなく、欠席扱いとなりますので、ご注意ください。しかしながら、朝の健康状態については、スクレリでの報告を引き続き御協力をお願いいたします。とくに連休明けは、普段以上に気をつけてお子さんの健康状態を確認してください。また、新しい学校生活環境下でのお子さんの心配な点等ございましたら、遠慮無く学校まで御連絡ください。(文部科学省HP 4月14日より抜粋)