

ほけんだより

5月

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。緊張もほぐれ、自分が思っているよりも疲れが出やすい時期です。生活リズムを整えるとともに、ゆっくりと過ごす時間を取り入れ、心にも栄養補給をしましょう。また、汗ばむ陽気の日もあれば、天気がどんより蒸し暑い日もあります。暑くなり始めたこの時期から熱中症にも気をつけましょう。

生活CHECK 元気のひけつは、規則正しい生活リズム♪

<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 早起き</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度からだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p> <p>リラックスタイム</p>
--------------------------------------	--	------------------------	---

まだまだ続きます 健康診断

※尿検査は登校したら保健室に提出！
 ※6月15日に内科検診(1年、2の1)、
 6月29日に歯科検診があります。

月	火	水	木	金
15	16 心電図 もれ検査 (対象者のみ)	17 視力・聴力 もれ検査 (対象者のみ)	18	19
22	23 尿再検査 (対象者のみ)	24 尿再検査 (対象者のみ)	25 内科検診 (3年、2の2)	26 耳鼻咽喉科健診 (全学年)

令和 5 年 5 月12 日

三和中学校 保健室

5月の保健目標

自分の健康状態を知ろう

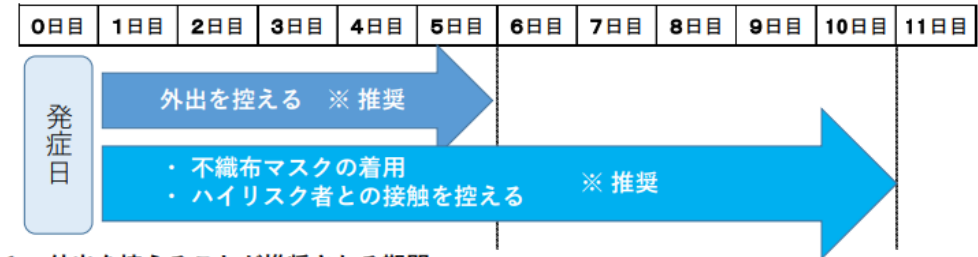
新型コロナ
5類
になったら
どうなるの？



季節性のインフルエンザと同じ扱いになるよ。
 発症日を0日として5日間の出席停止。(24時間症状が消失していること)発熱が理由で欠席したら病欠になります。

療養期間の考え方について 沖縄県 HP より

5月8日以降は、コロナ陽性者に対して、法律に基づく外出自粛は求められません。外出を控えるかどうかは個人の判断となりますが、他人に感染させるリスクを考慮して、以下の情報を参考に、ご判断ください。
 ※ 周囲の方や事業者におかれても、個人の主体的な判断が尊重されるようご配慮願います。
 ※ 各医療機関や高齢者施設等においては以下の情報を参考に、新型コロナに罹患した従事者の就業制限を考慮してください。



1. 外出を控えることが推奨される期間
 特に、発症後5日間は他人に感染させるリスクが高いため、5日間経過かつ症状が軽快して24時間経過するまでの間は、外出を控えることを推奨します。
2. 周りの方への配慮
 発症後10日間経過するまでの間は、ウイルス排出の可能性があることから、不織布マスクの着用及び高齢者等ハイリスク者との接触を控えるなど、周りの方へ配慮をお願いします。

※裏面に糸満市教育委員会から「5類感染症への移行後の新型コロナウイルス感染症対応について(お知らせ)」の文書を掲載していますので、そちらもご確認ください。

冷水機の使用について

ただいま、冷水機はメンテナンス中のため使用できません。水質検査等が終わり次第、使用していきますので今しばらくお待ちください。
 使用許可が出ましたら、随時お知らせします。また、冷水機は感染拡大防止のため、直接飲むのは今後も禁止し、水筒の補充用として使用していきますので、ご理解ご協力よろしくお願いします。