



5月は一年中で一番過ごしやすい時期ですが、季節の変わり目で体調も崩しやすいですね。暑さに体がまだ慣れていないので今後は熱中症にも注意が必要です。運動時にはこまめに休憩し、水筒を持参して、しっかり水分を取りましょう。

いよいよ月末から、運動部の3年生にとって最後の県総体が始まります。全力が出せるようにケガや体調に気をつけて、悔いのない総体にしましょう。応援しています。

新型コロナウイルス感染症5類へ移行

この度の移行に伴い、学校保健安全法施行規則の改定が行われました。朝の検温とGoogleフォームでの健康観察はなくなりましたが、発熱や咽頭痛、咳等の普段とは異なる症状がある場合には、無理をせず、休養してください。



■出席停止の期間の基準

発症した後5日を経過し、かつ、症状軽快後、1日を経過するまで

*症状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ことを指す

| | 発症0日目 | 発症1日目 | 発症2日目 | 発症3日目 | 発症4日目 | 発症5日目 | 発症6日目 | 発症7日目 |
|--------------|-------|-------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------|------------|
| 1日目に 症状軽快 | 症状 | 症状軽快↓ | 症状軽快後1日 発症後2日目 | 発症後3日目 | 発症後4日目 | 発症後5日目 | 登校可 | |
| 2日目 // | 症状 | 症状 | 症状軽快↓ | 症状軽快後1日 発症後3日目 | 発症後4日目 | 発症後5日目 | 登校可 | |
| 3日目 // | 症状 | 症状 | 症状 | 症状軽快↓ | 症状軽快後1日 発症後4日目 | 発症後5日目 | 登校可 | |
| 4日目 // | 症状 | 症状 | 症状 | 症状 | 症状軽快↓ | 症状軽快後1日 発症後5日目 | 登校可 | |
| 5日目 // | 症状 | 症状 | 症状 | 症状 | 症状 | 症状軽快↓ | 症状軽快後1日 | 登校可 |
| 月/日 | / | / | / | / | / | / | / | / |

■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ことから、発症日を0日目として5日間は外出を控えましょう。(無症状の場合は検体採取日を0日目とします)
- ・5日目に症状が続いていた場合は、熱が下がり、痰や喉の痛みなどの症状が軽快して24時間程度が経過するまでは、外出を控え様子を見ましょう。



■周りの方への配慮

- ・10日間が経過するまでは、ウイルス排出の可能性のあることから、不織布マスクを着用したり、高齢者等ハイリスク者との接触は控える等、周りの方へうつさないように配慮しましょう。
- ・家族、同居している人が感染した時には、5日間は体調の変化に注意し、7日目まではマスクの着用や高齢者らとの接触を控えましょう。

■日常の感染症対策

- ・換気の確保 ・健康観察 ・咳エチケット ・清掃
- ・抵抗力を高めること：十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事
- ・手指衛生：外から教室に入る時やトイレの後、昼食の前後など、流水と石けんでのこまめな手洗いをしましょう。



*今後、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザなど「学校において予防すべき感染症」と診断された場合は、処方薬の袋や説明書、病院・薬局のレシートの提出により、出席停止とさせていただきますので、ご協力ください。

まだまだ続くよ 健康診断



5月17、18日・・・眼科検診

5月23日・・・耳鼻科検診

6月8、12、15日・・・内科検診



健康診断の結果、再検査など受診が必要な人にはこれから個別にお知らせを渡していきます。なお、健康診断のまとめのお知らせは、学期末に全員にお渡しします。

悩みは小さいうちに
相談しよう



本校ではスクールカウンセラーに、授業見学や学校行事に参加していただいたりしながら、みなさんの様子を見ていただいています。

新学期も一ヶ月が過ぎ、少し落ち着いた頃かと思いますが、気持ちのモヤモヤ、不安、つらさなど感じる事があれば、一人で抱え込まず、いつでも保健室に話しに来て下さいね。また、しまね子どもSNS相談事業「相談してみるにゃ！」でラインでの相談もできます。以前、案内が配付されていますが、QRコードなど、わからなければ保健室前の掲示を見に来て下さい。

スクールカウンセラー来校日 6/5 (月) 午後 6/19 (月) 午後

5月31日は 世界禁煙デー です！



タバコを吸い続けると...



喫煙者顔貌
(smokers face)



歯の着色、口臭



がんになる



肺の病気
(COPD) になる



身長
の伸びが
阻害される



不眠になる



胃の病気になる



性機能の低下、
不妊



心臓の病気になる



運動能力が低下



脳の血管が詰まる

