



新年度がスタートして1ヵ月が経ちました。新しい環境には慣れてきましたか？
ゴールデンウィークは部活や大会などで忙しかった人、外出先や自宅でのんびり
過ごせた人、それぞれだったと思います。5月はまだまだイベントが盛りだくさんです。
忙しい日々を心身ともに元気に過ごせるようにしていきましょう！

◆◆◆ 5類感染症への移行後の学校における新型コロナウイルス感染症対応について ◆◆◆

○学校における出席停止期間の基準は、「発症した後五日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで」となります。

○発症から10日を経過するまでは、当該生徒はマスクを着用することが推奨されています。

→ 10日間を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、マスク着用や高齢者などとの接触は控えるなど周囲の人への配慮を求めています。

| 発症日 | 発症後 | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------|-----|-----|-----|-----|----------------------|----------|------------------|----------------------|-----|------|
| | 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 | 8日目 | 9日目 | 10日目 |
| 最短登校 | 症状軽快 | | | | | 登校可能 + マスク着用推奨 | | | | | |
| <例> 7日目に 症状軽快の 場合 | 登校は症状が軽くなってから、1日経過していること | | | | | | 症状 軽快 | 一 日 経 過 | 登校可能 + マスク着用推奨 | | |

○療養解除届は、新工HPからダウンロードして、療養後登校時に担任に提出して下さい。

→ 療養解除届は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症が一つになっています。

○濃厚接触者としての特定は行われなないこととなりました。

○発熱や咽頭痛、咳などの普段と異なる症状がある場合には、無理して登校せず、自宅で休養することが重要です。

※引き続き、家庭との連携による生徒の健康状態の把握、適切な換気の確保、手洗いなど手指衛生や咳エチケットといった対策は重要となります。



参考資料：学校保健安全法執行規則/NHK首都圏ナビ

緊急報告

インフルエンザ感染者が増えています。保健室の利用者もインフルエンザ罹患者や疑いのある生徒が多くなっており、日頃から規則正しい生活を送り、免疫力を高めておきましょう。インフルエンザに感染した人は、療養後登校時に「療養解除届」を忘れずに担任に提出して下さい。

「五月病」を吹き飛ばそう!!

学校保健ニュース高校版より

新しい環境に慣れ始めたころ、それまでに蓄積された人間関係や勉強などのストレスによって体と心ころにいろいろな不調が出ることを「五月病」といいます。リフレッシュして、「五月病」にならないようにしましょう!

リフレッシュの方法は人によって違います。いろいろ試してみましょう♪ 何をしてもスッキリしないときは、一人で抱え込まずにいつでも相談に来てくださいね。

☆五月病でおこる症状☆

体にあられる症状

- ・頭痛や腹痛がする
- ・体全体がだるい
- ・めまいがする
- ・食欲がない など



心にあられる症状

- ・不安や焦りを感じる
- ・やる気がでない
- ・イライラする
- ・落ち着かない など



☆五月病をふきとばすリフレッシュの方法☆

その1:意識して体と心をリラックスさせよう!!

好きなことをしよう



数分でも良いので好きなことをしましょう。心のストレスを発散できます。

1日1回笑おう



笑いは体の緊張をほぐし、脳をリラックスさせる効果があるとされています。

腹式呼吸をしよう



腹式呼吸をするとセロトニンという脳内物質が出てリラックスできます。

その2:生活のリズムを整えよう!!

1日3食しっかり
食べよう!



とくに朝食を食べることで、リフレッシュして体内リズムを整えることができます。

早く寝よう



早く寝ると、体と心の調子を整えるホルモンがたくさん出ます。

体を動かそう



適度に身体を動かすことで、食欲増進するだけでなく、ストレス発散にもなります。

<健康診断の日程のお知らせ>

| 月 | 日 | 曜日 | 時間 | 健診名 | 対象 |
|---|----|----|--------|--------|-----------------|
| 5 | 23 | 火 | ~9:55 | 尿検査 | 未提出者 |
| | 25 | 木 | 8:55~ | 歯科検診① | 全学年 |
| | 29 | 月 | 13:45~ | 眼科検診 | 全学年 |
| | 31 | 水 | 9:55~ | 耳鼻科検診① | 1年生 2・3年生対象者 |
| 6 | 1 | 木 | 午後 | 歯科検診② | 5/26欠席者 |
| | 14 | 水 | 午前 | 耳鼻科検診② | 6/1欠席者 |

5月23日は「尿検査提出」

業者の方が受取り **ラストチャンス!**

登校してすぐに保健室前ビニール袋に忘れずに提出して下さい



5月25日は「**歯科検診**」です
朝の歯みがきを忘れずにしましょう

