

# ほけんだより

# 5月

5月の保健目標  
 ・病気の予防と早期治療に努めよう。  
 ・梅雨時の健康に気を付けよう。

南城市立佐敷中学校  
 保健室  
 2023. 5

新学期が始まって1ヶ月が過ぎ、日頃の疲れが溜まったりしていませんか？  
 環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。  
 ストレスと上手につきあうには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてくださいね。

まだまだ続きます！

## 健康診断の日程

月	日	検査項目	対象者
6月	1日	内科健診 (2回目)	2年生・1年3, 4組
	15日	耳鼻科健診 (1回目)	3年生・1年1, 2組
	29日	耳鼻科健診 (2回目)	2年生・1年3, 4組



健康診断の結果をお知らせします



受診が必要だとお知らせをもらった生徒は、早めの受診をお願いします。また、受診が済んだら「治癒証明書」の提出を忘れずに！  
 (学校で健診が受けられなかった生徒は、「未受診者受診報告書」を早めに提出をお願いします。)  
 早期発見、早期治療が健康への近道です(^O^)  
 来月は、内科健診(2回目)、耳鼻科健診が実施されます。健診後結果をお知らせしますので、確認をお願いします！



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

- 睡眠不足だと…
- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
  - 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」と不思議に思えるかもしれませんよ。



- ☆睡眠の質を上げる方法☆
- ・入浴は、眠る2時間前までにすませておく。
  - ・眠る前に軽くストレッチをする。
  - ・眠る直前まで、スマホをいじらない。
- 眠る前に試してみてね！



## 新型コロナウイルス 5類感染症へ移行

日常生活における新型コロナウイルス感染症が、令和5年5月8日から5類感染症へ移行しました。  
 (\*感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律上位置づけ 5類感染症へ)  
 基本的な予防対策として、【適度な換気、手洗い、咳エチケット】などは引き続き行いましょう！

- 【出席停止の期間について】
- 新型コロナウイルス・・・ 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  
 \*軽快とは、解熱剤を使用せず解熱し、かつ咳や咽頭痛がないこと
  - インフルエンザ・・・ 発症した後5日を経過し、かつ症状が解熱後2日を経過するまで)

- \* 無症状の感染者に対する出席停止期間 検体を採取した日から5日経過するまで。
- \* 濃厚接触者としての特定は行われないうこと、行動制限はない 出席停止の対象とする必要はないこと。  
 新型コロナ感染症の感染が確認されていない者は出席停止の対象としない。  
 病気欠席の扱い： 発熱、咽頭痛・咳症状があり欠席する場合（病院受診を勧めます）  
 感染症の診断があるとき、出席停止となります。
- \* 発熱、のどの痛み、咳等の普段と異なる症状がある場合には、自宅で休養し、無理をして登校しないようお願いします。



↑ 沖縄県 HP より  
 「これからの感染対策」