ほけんだより

畑野中学校保健室
Ｎｏ３．
2023年6月1日

あじさいがキレイに咲く季節となりました。この時期は、暑くなったり、肌寒くなったりと体調を崩しやすいです。毎日３回のバランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけ、元気に過ごしていきましょう。

1. 新型コロナウイルス感染症が2類→5類へ

新型コロナウイルス感染症が５／８から感染症法でインフルエンザと同等の５類へ移行されました。それに伴い、給食時は「対面」で食べる・タブレットでの健康観察で「体温」「家族等の風邪症状」の項目は削除する等、コロナ禍前の活動に少しずつ戻しています。

コロナ禍で出来なかった学校での活動も多いと思いますが、コロナ禍で身についた感染症対策は皆さんの財産です。これからも感染症流行期には感染症予防をしていきましょう！

＜新型コロナウイルス感染症の出席停止期間について＞

○「発症した日を０日とし、５日を経過し、かつ症状軽快後１日を経過するまで」を基準とする。

※無症状の感染者に対する出席停止期間の取扱いについては、検体を採取した日から５日を経過するまでを基準とすること。

〈例1〉 5/17から登校可能

5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17
0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発症						
			0日目	1日目		
			症状軽快			

〈例2〉 5/19から登校可能

5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18	5/19
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
発症								
						0日目	1日目	
						症状軽快		

テストも近くなってきています。
体調不良のときは無理に登校しないようにお願いします。

2. 生活チェックの結果

5月	就寝時刻		朝食のバランス			メディア時間		夜の歯みがき		つめの長さ		ハンカチ・ティッシュ		元気にまたは楽しく学校生活が送れている		
	11時には寝る	それ以降	よい	まあまあ	食べない	目標時間以下	目標時間以上	○	×	○	×	○	×	○	△	×
1年	85	15	38	58	4	88	12	88	12	77	23	58	42	77	23	0
2年	66	34	27	66	7	69	31	97	3	90	10	59	41	93	7	0
3年	47	53	38	59	3	50	50	94	6	68	32	62	38	68	32	0
全校	66	34	34	61	5	69	31	93	7	78	22	60	40	79	21	0

（％）

「夜 11 時までの就寝」
「メディア目標時間以内」
「ハンカチ・ティッシュの持参」
（達成率を高めたい項目）

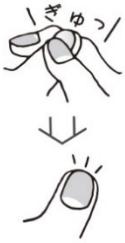
「夜の歯みがき」
「元気にまたは楽しく学校生活が送れている」
（達成率を維持したい項目）

できることから行動に移そうね！
自分にとって良いことが増えるケロ～

- 集中力 UP！　・免疫力 UP！
- 記憶力 UP！
- 事故、けがのリスクを下げる！　等

水分足りている？ 爪でチェックしてみよう！

熱中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんたんにチェックする方法があります。



① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。

② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに３秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。