



令和5年5月10日
西条中学校
保健室

5類感染症となった新型コロナウイルス感染症

令和5年5月8日(月)から、新型コロナウイルス感染症が5類感染症になった事に伴い、生活やあつかが少し変わります。

風がおるさわやかな季節になってきました。この時期は、急に気温が上がリ、外で体を動かすと汗でびしょりになります。衣服の調節ができるようにし、暑さを感じたら上着を脱ぐ、寒いと感じたら着るというようにしましょう。また、急な暑さで熱中症のような症状も出てきます。休み時間には水分がとれるようにお茶を持ってくるようにしましょう。

健康診断がはじまっています!

4月の新しい年度が始まってから、少しずつ健康診断を行っています。健康診断を行った結果、専門医への受診が必要な場合にのみお知らせをします。異常がなかった場合にはお知らせはしません。通知を受けとったら内容を確認し早めの受診をおすすめします。

5月の保健行事

日程	項目	対象
11日(木) 13:30~	歯科検診	3年2~5組 すみれ全組
17日(木) 13:30~	歯科検診	1年5,6組 2年1~3組
23日(火) 13:30~	内科検診	3年1,2組 すみれ全組
24日(水) 9:00~	耳鼻科検診	1年生
24日(水) 13:30~	歯科検診	2年4~6組, 3年1組



むし歯は自然に治るものではありません。小さなむし歯のうち、早めに治療をしましょう。

眼鏡やコンタクトレンズをしていても、見えにくくなっている事に気づかないいたり、頭痛や他の部分に症状が出たりする事もあります。定期的に診察を受け急に症状が悪くならないようにしましょう。

- マスクの着脱は、個人の判断となる。
- 朝、家庭での検温は不要となる。
- 風邪症状等は、登校してよい。(無理をしない事が大切です。)
- 風邪症状で休み場合は、欠席扱いとなる。

- ※ 新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は、「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」となります。
- ※ 濃厚接触者としての特定は行いません。
- ※ 感染が不安で休ませたいと相談があった場合には、校長判断で出席停止扱いとなります。

風邪症状があっても登校してもよいですが、無理をしないことが大事で、回復しそらない時は、自宅での休養することが重要です。また、学校での健康観察で、体調が悪い事を伝える事が大切です。

熱中症が増えます! 体育大会の練習が始まります!

5月は、体を動かすと気持ちのいい季節です。しかし、急に暑くなった日は熱中症に要注意です。「熱中症は夏になるものでしょ?」と思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、急に激しい運動をすると危険があるのです。



熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは、無理をしないことも大切です。