

ほけんだより 5 月号

2023/5/15
吉賀中学校
保健室 No.2

5 月は^{こよみ}暦の上では夏のはじまりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調をくずしやすい時期でもあります。体調に気をつけて過ごしましょう。

＼新型コロナウイルスの感染症分類 移行／

5 月 8 日から、新型コロナウイルス感染症の位置づけが感染症法上の「新型インフルエンザ等感染症（2 類相当）」から「5 類感染症」になりました。



	これまで	5 / 8 以降
感染した場合の 出席停止	治癒するまで	* 1 発症した後 5 日を経過し、かつ、* 2 <u>症状が軽快した後 1 日</u> を経過するまで * 1 発症した日・症状が軽快した日の翌日を 1 日目と数える * 2 解熱剤を使用せずに解熱かつ呼吸器症状が改善傾向にあること
以前までの濃厚接触者 (同居家族の感染・コロナ感染者と感染対策を行わずに飲食を共にした人)	出席停止	出席停止の必要はなし ※感染が不安で休ませたい場合は、これまで同様欠席ではなく出席停止扱いにできる。

マスクの着用について、3 / 1 3 からは個人の判断となり、通常時には着用の必要はありませんが、感染拡大時には着用をお願いする可能性があります。新型コロナウイルスの出席停止解除後も、発症から 10 日を経過するまではマスクの着用を推奨します。



＼熱中症にも注意／

5 月は体を動かすと気持ちのいい季節。ですが、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
「熱中症は夏になるもの」と思われがちですが、この時期はまだ体があつさに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

熱中症予防のポイントは・・・

- こまめな休憩と水分補給
→ 5 月から完全下校が 18 : 30 なので十分な量の水分を持ってきましょう！
- 脱ぎ着しやすい服装
→ 気温差が激しいので、服装で調節できるようにしましょう。
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



今後の健康診断予定

5月～6月にかけて、健康診断が続きます。準備や提出物がある検診もあるので、忘れないように検診を受けましょう。

5月24日(水)

耳鼻科検診

耳や鼻、のどに病気がないかを調べます。

前日には耳掃除をしておき、当日は髪の毛の長い人は結んで耳が出るようにしましょう。

事前問診票を配付しています。

(5/19(金)締切)

5月25日(木)

尿検査

朝1番の中間尿をとります

どうして朝1番の尿?…体が活動をはじめると尿にたんぱく質が混ざって、誤って病気と判断することがあるためです。

どうして中間尿?…中間尿とは、出始めではない途中の尿のこと。尿道の出口の雑菌などが混ざるのを防ぐために途中の尿をとります。



5月30日(火)

眼科検診

目や目のまわり、まつげ、

まぶた、かくまく けつまく角膜、結膜など

に病気や異常がないか調べます。



6月1日(水)

歯科検診



歯と口の健康状態を確認します。むし歯や歯肉炎、歯のかみ合わせなどを調べます。歯科検診の前には歯みがきやうがいをして、歯をきれいにしておきましょう。



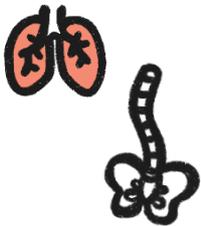
6月14日(水)

内科(修学旅行前)・結核・運動器検診

皮ふや骨の状態をみたり、心臓や肺の音を聞いたりします。

結核・運動器は、後日問診票をお配りします。

3年生は修学旅行前検診の問診票も配布するので、提出をお願いします。



おねがい

健康診断をうけて、治療勧告書もらった人は病院受診をお願いします。病院に行かれたら、治療勧告書を学校までご提出ください。

～学校薬剤師 変更のお知らせ～



5月1日より、学校薬剤師の先生が変わりましたのでお知らせいたします。すみれ薬局の飯田好昭先生から、同じくすみれ薬局の神山海太郎先生に変わりました。神山先生には、学校環境衛生などでお世話になります。よろしく申し上げます。

