

# ほけんだより

5

がつづ  
月号



小樽明峰高校 保健室

## 総合健診が終わりました!

4月29日は祝日にも関わらず、忘れずに登校してくれてありがとうございました。皆さんがスムーズに動いてくれたおかげで、予定より早く健診が終わりました。欠席者やハプニングで健診が受けられなかった生徒は、後日内科・歯科健診を学校医がいる病院に行って検査をします。視力測定や二計測など学校で行える検査は保健室で行いますので、予定を組み次第ご案内いたします。

5月16日は3回目の尿検査があります。まだ未提出の生徒、特に3年生は進路に関わりますので絶対に提出するようにしましょう。事情があって提出できない場合は、自己負担での検査となりますのでご了承ください。また、随時3年生対象の色覚検査も進めていきます。進路の関係で早めに検査が必要な生徒は、養護教諭までお知らせください。

## 規則正しい生活を送ろう!

GWはゆっくり休めましたか?昼夜逆転し、生活リズムが乱れていませんか?お休み明けは生活リズムが乱れ、体調を崩す生徒が多い傾向があります。また、5月は寒暖の差が大きいため、頭痛やだるさなどの身体的な症状のほか、イライラや不安を感じやすくなったり、落ち込みやすくなったりすることもあります。体や心の不調を感じたら、保健室に相談に来てくださいね。



### 《生活リズムを戻すポイント👉》

#### 1. 朝起きたら、太陽の光を浴びる

生活リズムを整えるには、朝起きたらまず太陽の光に当たるよう心がけることが大切です。起床時間になったらカーテンを開け、外の光を取り入れましょう。

#### 2. 食事の時間を一定にする

特に大切なのは朝食です。毎日規則正しく朝食を食べる習慣をつけることで胃腸が動き出します。バランスよく食べることを重視するよりも、まずは同じ時間に食事を摂ることを目標にしましょう。

#### 3. 体を動かし活動量を増やす

日中に体を動かしてほどよく疲れることが、夜のスムーズな入眠につながります。ただし、夕食後など遅い時間に激しい運動をすると反対に寝付けなくなってしまうため避けましょう。

#### 4. 毎日同じ時間に布団に入る

まずは眠くなくても、毎日「この時間になったら寝る」と、同じ時間に布団に入ることを習慣づけましょう。寝る30分～1時間前にテレビ、スマホなどが発するブルーライトを浴びると脳が覚醒し寝つきが悪くなるため、使わないようにしましょう。

# 5月8日から感染症対策が変わります!

本日より、新型コロナウイルスが感染症法上の5類に引き下げられました。これに伴い、学校における感染症対策や出席停止基準に変更がありますのでお知らせします。

## 1. 毎朝の健康調査の終了

これまで、Google フォームや BLEND を利用した健康調査を行ってきましたが、本日をもちまして終了となります。これからはスマホで入力して送信する必要はありませんが、体調が悪い時は検温してから登校するようにしてください。

## 2. 濃厚接触者特定の終了

学校内外での接触に関わらず、濃厚接触の特定は行いません。生徒が感染者とこれまでの基準(マスクを外した状態で15分以上)の接触があったとしても、登校することができます。

## 3. 出席停止の取り扱いの変更

これまで風邪症状や発熱があった場合には出席停止として扱っていましたが、新型コロナウイルスの感染を疑う症状があるというだけでは出席停止とはなりません。出席停止が認められるのは、新型コロナウイルス含む学校感染症に罹患<sup>りかん</sup>した場合や、感染が不安で休ませたいと保護者から申し出があった場合(合理的な理由であると校長が判断した場合)のみです。また、新型コロナウイルスに感染した場合の出席停止期間にも変更があります。

### 【これまで】

発症後 7 日経過かつ症状軽快後 24 時間経過



### 【5月8日～】

発症後 5 日経過かつ症状軽快後<sup>\*</sup> 1 日経過

出席停止解除後は、発症から 10 日経過するまでマスクの着用を推奨

※症状が軽快とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状(咳や痰、息苦しさなど)が改善傾向にあることを指します。

手洗いや消毒、換気、咳エチケットといった基本的な感染症対策はこれまで同様に必要です。また、混雑した公共交通機関ではマスクの着用が引き続き推奨されています。

新型コロナウイルス含む学校感染症に罹患した場合、または学校長が認めた感染不安などの合理的な理由があつて欠席する場合には、出席停止用紙の記入が必要です。ご不明な点がございましたら、養護教諭 中島までご連絡ください。