

すこやか

R5. 5. 12
上越市立板倉中学校
保健室 No.2



ゴールデンウィークには、体も心もしっかり休めてリフレッシュできたでしょうか。新しいクラスや環境に少しずつ慣れてきた頃だと思います。体育祭も近付き、これからの活躍がとても楽しみです。少し暑いと感じる日はこまめに水分をとったり、夜早めに寝て十分な睡眠時間を確保したりして、自分の体調を自己管理していきましょう。



体育祭練習が始まります。
**帽子・タオル・水筒を
忘れずに持参しよう！**

新型コロナウイルス感染症が5類感染症になりました！

新型コロナウイルス感染症が、5月8日より5類感染症へ移行しました。分類が変更となりましたが、常に流行の可能性のあることには変わりありません。学校内で感染拡大を防ぐためには、外部からウイルスを持ち込まないことが重要となります。引き続き、「毎日の健康観察」「手洗いうがい」「換気」「規則正しい生活」を意識して過ごしましょう。また、発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合には、無理をせずに自宅で休養してください。

学校生活においても、いくつかの変更点があります。主に学校生活に関わる内容について、お知らせします。(5月8日配布文書より一部抜粋)

①マスクの着用は求めません。(4月1日より)

ご家庭で相談し判断してください。ただし、必要な場合にマスクの着用ができるよう予備マスクを用意しておきましょう。

②出席停止の期間が変更になります。

「新型コロナウイルス」と診断された場合の出席停止期間は、

【発症した日を0日とし、5日経過し、かつ症状軽快後1日を経過するまで】です。

※療養が終わって登校する際には、保護者が「療養解除届」を記入して学校にご提出ください。

③同居家族等が濃厚接触者として特定されることはありません。

家族等が感染した場合でも、本人にかぜ症状等、普段と異なる症状がなければ、通常通り登校できます。

体と心、疲れていませんか？



ゴールデンウィーク明けの1週間が終わります。保健室でのつぶやきを聞いていると「もう少し休みたかったな」「今週きつい」「学校で友達に会えて嬉しい」等、様々です。ゲームやSNSばかりでなく、家族との団らんの時間をとったり早めに就寝したりして一日の疲れを癒し体力を回復し、スッキリ目覚められる朝を迎えてほしいです。

学校生活のこと、友達や先輩後輩との関係、家族のこと等、思春期は心が大きく揺れる時期です。時には、静かにじっくり自分自身の思いと向き合い一人の時間を楽しんだり、話せる人に話を聞いてもらったり、自分が居心地良いと感じられる時間、場所を見付けてみましょう。



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。



*** 保護者の皆様へ ***

前回の保健日よりお知らせしたとおり、健康診断を実施しています。異常がある場合は「結果のお知らせ」を配布していますので、早めの受診をお願いします。また、健康診断や検診結果について何か不明な点がありましたら、遠慮なく保健室の田篠まで、ご連絡ください。

今後の予定は、以下のとおりです。

5月15日(月)	心臓検診(1年生) 血液検査(2年生希望者)
5月18日(木)	耳鼻科検診 (1年生全員と2・3年の該当者)
6月1日(木)	二次尿検査
6月22日(木)	歯科検診

