

## 5月の保健目標:生活リズムをととのえよう

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。新しい校舎での生活にもだいぶ慣れて、気持ちにも余裕が出てきた頃ではないでしょうか?その反面、緊張していた1ヶ月の疲れが出てくる時期でもあります。連休で生活リズムが乱れ、体調を崩しやすいのもこの時期の「あるある」です。まずは、睡眠時間を見直し、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

吹く風も日差しも新緑も、すべてがさわやかな季節です。深呼吸して肩の力を抜き、リラックスした生活を心がけたいですね。急に暑くなる日もあります。水分補給を心がけ、熱中症にも注意しましょう。

## ゴールデンウィーク明けは…… 心身の疲れが出やすい時期です



## 校医検診が終了しました



健康診断がすべて終了しました。どのクラスも、待機する態度が静かで素晴らしかったです。学校での検診はスクリーニング検査と言って、疑わしい症状のあるものをふるいわけの検査です。勉強やこれからの発育に差し支えの出るような疾病がないか、ほかの人に影響を与えるような感染症にかかっていないかということを見分けることを目的としています。受診のおすすめの紙をもらったら、病院へ行き、しっかり検査等を受けてください。早期発見・早期治療が大切です。

新型コロナウイルス感染症が令和5年5月8日から5類感染症に移行しました。

それに伴い、出席停止の期間や対象者が変更になりました。

【出席停止の対象者】 コロナ陽性と診断された児童生徒本人のみ

【出席停止期間】 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  
(無症状で陽性の場合は、検体を採取した日から5日を経過するまで)

<大きな変更点>

- ・ 家族に陽性者がいた場合でも、登校することができます。
- ・ 医師から出席停止の指示がない場合は、風邪症状があっても欠席扱いとなります。