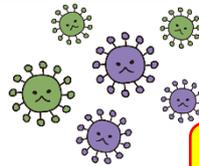


ほけんだより



令和5年度臨時号
上天草市立姫戸中学校
保健室 柴田 美紅

姫戸中 HP
随時更新中!



熱中症&新型コロナ特集号

ゴールデンウィークはどんなことをして過ごしましたか? 休み明けはきついですね…。体調をくずさないように、熱中症対策・感染症対策を行いながら過ごしましょう。

体育大会まで約2週間。みんなで一致団結して、素晴らしい体育大会にしましょう!



5月21日は 小中合同体育大会

今年の体育大会は、4年ぶりの1日開催! 競技の数が増えたり、家族とお弁当を食べたりできます。みんなが楽しみにしている体育大会ですが、心配なこともあります…。それは、「**熱中症**」です。この3年間は半日での開催でした。しかし1日開催になることでより長い時間外にいることになり、熱中症の危険性が高まります。まだ5月で暑さにも慣れていない状態です。熱中症対策をしっかりと行ってほしいと思います。

ねっちゅうしょうたいさく

いろんな対策がありますが、一番は**無理をしすぎない**ことですよ!

こまめに水分補給!



のどがかわく前に水分をとみましょう! プラス塩分もあると安心です。



十分なすいみんを!

夜更かしは禁物! 夜は早めに寝て、十分なすいみんをとみましょう。



朝ごはんは必ず!

朝ごはんは栄養バランスの良いものをしっかりと食べましょう!

新型コロナ「5類」へ 5月8日から

新型コロナウイルス感染症は、令和5年5月8日付けで、感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律上の5類感染症に移行するとされており、これまで3年余に及んだ感染症との戦いに一つの節目を迎えることとなります。

★5類移行後の主な変更点

★5類移行後も続けてほしいこと

○出席停止期間の変更

変更前: 「治癒するまで」

変更後: 「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」

※**症状が軽快**とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることを指す。

※出席停止解除後、発症から10日を経過するまでは、マスクの着用を推奨する。

○濃厚接触者の特定は行わない

○基本的な感染症対策の実施

マスクの着用は基本的に求めています。しかし、この3年間で身につけた基本的な感染症対策(手洗い等の手指衛生、換気、密の回避)はこれからも続けるようにしてください。感染症対策を行わなければ、感染症に感染する可能性が高まります。

○健康状態の把握

これは、自分の健康状態だけでなく、周りの人の健康状態にも気づける人になってほしいです。

○無理をしない

発熱やのどの痛みなどの症状がある場合には、無理をせずに病院受診や休養を行うようにしてください。