

令和5年5月2日発行 津奈木町立津奈木中学校 養護教諭 出口友理恵

明日から5連休です。連休中も早めに就寝して、学校がある日と同じ生活リズムを心がけましょう。また、体育大会に向けて、連休中も積極的に体を動かし、体力をつけておきましょう。

どうなるの？ コロナ5類へ 移行して

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが、5月8日に2類から5類へ移行します。

感染対策 	◆十分な健康観察 ※朝の体温を学校に知らせる必要はありませんが、毎朝、自分の健康状態を確認して、普段と異なる症状がある場合は、家の人に伝えて無理をして登校しないようにしましょう。学校で普段と異なる症状がある場合は先生に伝えましょう。 ◆適切な換気の確保 ※本校では、教室にCO2換気モニターを設置しています。基準を超えるとアラートが作動します。 ◆手洗い等の手指衛生や咳エチケット（清潔なハンカチ・ティッシュの携行） ◆「十分な睡眠」「適度な運動」及び「バランスのとれた食事」＝抵抗力アップ
出席停止期間 	◆発症した翌日からカウントして5日を経過し、かつ、症状が軽快した翌日から1日を経過するまで ※濃厚接触者の特定は行われません。同居家族が感染した場合や感染者との接触があった場合も、出席停止の対象とはなりません。また、発熱等の風邪症状は出席停止の対象とはなりません。(新型コロナウイルス感染症疑いは除く)
マスク 	◆個人の選択を尊重 ※混雑した電車やバスを利用する場合や、医療機関や高齢者施設等を訪問する場合などはマスクの着用が推奨されています。 ※感染した場合、出席停止解除後、 <u>発症から10日を経過するまでは</u> 、マスクの着用が推奨されています。



お静カニ みんなで読書 待ち時間



本校では、健康診断の際の待ち時間に読書をしています。4月は身体計測、視力・聴力検査を行いました。結果は4月下旬に配付しました。身体計測については、標準体重、肥満度、BMIも配付プリントに記載しましたので、家の人と一緒に確認しましょう。

5月は、耳鼻科検診、心臓検診、内科健診を実施します。耳鼻科検診(1年生+該当者)は2日に終わりました。10日は1年生の心臓検診、23日は1・2年生の内科健診、25日は3年生の内科健診を予定しています。



熱中症 みんなで予防 体育大会

帽子を着用します。



少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所へ移動し、休憩します。

早めに寝て、十分な睡眠をとります。

熱中症が疑われたら、わきの下、足のつけ根、首を冷やしましょう。



朝食は必ず食べて登校します。

のどが渴いていなくてもこまめに水分を補給します。体育大会練習の前や休憩時には必ず水分を補給してください。

水筒と、汗ふき用のタオルを忘れないようにしましょう！
爪は短く切っておきましょう！！



しんどいとき 気軽に相談 強い味方

本年度のスクールカウンセラーは、昨年度から引き続き山口幸恵先生です。家族や学校の先生、友達などに相談しにくい(相談できない)悩みに対応する心理の専門家です。生徒はもちろん、保護者の皆様の相談にも応じてくださいます。

本校ではストレスマネジメントを行っており、山口先生の来校日(帰りの会)にストレスと上手に付き合う方法について話をしています。4月27日(木)は、1年生を対象に話をいただきました。テーマは『ストレスって何だろう?』でした。「ストレス自体は悪者ではないけれど強すぎると辛くなります。受け止める力にも個人差があります。ストレスと上手に付き合っていくためにはストレスマネジメントが必要です。」という内容でした。



山口幸恵先生の8月までの来校予定日:5月18日、6月1日、6月22日、7月6日、8月31日

連休明け こころの疲れ 出やすかよ



新年度からの環境の変化等による疲れ・ストレスがゴールデンウィーク明けに現れやすいです。頭痛、腹痛、だるい、眠れない、やる気が出ない、イライラしやすいなどの症状が出ることがあります。上手にストレスを解消し、リラックスする時間をつくるのが大切です。自分が「こうすると落ち着く!快適!楽しい!」と思う方法を意識してやってみましょう。

