



ほけんだより

令和5年5月17日
大間々東中学校保健室

5月は暦の上では夏の始まりです。連休も終わり、心身ともに疲れが出やすい時期になります。新学期疲れがまだとれない人はいませんか？疲れがたまっているな～と感じる人は、無理せず早めに寝ることが1番です。メジャーリーガーの大谷翔平選手も何より大切にしているのは睡眠だそうです。自分の実力を発揮するためには、まずはしっかりと休養をとり、明日の自分のために体調を整えることから始められるといいですね。

あなたのお疲れ度をチェックしてみましょう

からだ



- 疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い

心



- イライラする
- やる気が出ない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- あせりや不安がある

↓ チェックが複数ついた人は・・・ ↓

頑張りすぎたとき、体や心が「少し休憩して！」というサインを出します。無理をせずに少し休んだり、心配なことや悩みがあれば家族や先生、信頼できる人に相談したりして、ストレスをためこまないようにしましょう。

人それぞれ、頑張ることができるペースは違います。自分のペースに合わせて、今できることに取り組んでいきましょう。

友達づきあいに悩んだら…

新学期が始まって、そろそろ友達関係に悩みが出てくるころがもれません。本来、友達と



は、身近な人であり、一緒にいると楽しいはずなのに、「相手に嫌われたくない」「空気を悪くしたくない」と、言いたいことが言えず、ストレスや疲れをためてしまう人は少なくありません。「しんどいな」と感じたら、ちょっとその友達から距離を置いて、ゆっくり一人で過ごして



みましょう。自分の好きな趣味に没頭したり、おいしいおやつを食べたりするのもおすすめです。そうすると、相手にとってでも自分にとっても「ほどよい距離」が見えてくるでしょう。



暑さ対策

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む



日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

保護者の方へ

■ 早期受診・早期治療をお願いします

学校での健康診断は、確定診断ではなくスクリーニング（病気の疑いがあるか、ないかを短時間でふるい分けすること）です。必ずしも治療等が必要ない可能性もありますが、「病院でしっかり診てもらふ必要がある」という場合に通知（受診のおすすめ）をお渡ししています。ご理解の上、通知が届きましたら、計画的な受診をお願いします。受診が済みましたら、速やかに結果の用紙を学校へ提出してください。

■ 新型コロナウイルス感染症の5類移行について

5月8日から、「新型コロナウイルス感染症」も「インフルエンザ」などと同等の扱いとなりました。下記の病気は、学校において予防すべき感染症（第二種）にあたり、かかると出席停止（欠席扱いにはなりません）になります。医師から診断されたら、すぐに学校へ連絡し、許可があるまで、または決められた期間、家庭で安静にお過ごしください。

インフルエンザ、百日咳、麻しん（はしか）、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、風しん、水痘（水ぼうそう）、咽頭結膜熱（プール熱）、結核、髄膜炎、新型コロナウイルス感染症

【 コロナウィルスの出席停止期間 】

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。

出席停止期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
児童生徒本人の感染が判明した場合	発症	発症日の翌日					登校可 ※症状が軽快していない場合は不可
		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					