



【今月の保健目標】

健康な体をつくろう

令和5年5月9日(火) 石垣第二中学校保健室



まだまだ続きます
健康診断



新学期が始まって、早1ヶ月がたちました。新しい環境・先生・友達に慣れるために頑張って過ごした1ヶ月だったと思います。そろそろ、体も心も疲れが出てくる時期だと思います。GWは、緊張して疲れた心と体をリフレッシュできましたか？気持ち新たに過ごせるといいですね！

【5月の健康診断日程】年に1度の健診!しっかり受けましょう!

検査項目	日時	実施学年	注意事項
歯科検診	5月9日(火) 16日(火) 23日(火)	3-2, 3-3, 3-4 3-5, 1-1, 1-2 1-3, 1-4, 1-5, 1-6	健診当日の朝は、 ていねいに歯をみがきましょう!
内科検診	5月19日(金) 26日(金) 29日(月)	1学年 2学年 3学年	耳あか・爪切りも忘れずに! 清潔な体で検診を受けましょう。
尿二次検査	5月31日(水) 6月1日(木)	1次検査で提出できなかった 全学年の生徒	起床後すぐの尿をとります。 1校時の休み時間までに提出

※尿1次検査では、**未提出者が80名**いました。

尿検査は、糖尿病・腎臓病などの病気を早期発見・早期治療につなげるために大切な検査です。1次検査で未提出の生徒は、二次検査で必ず提出してください。家庭での声かけもよろしくお願いいたします。

健康観察をして登校しよう!

登校してすぐから、体調不良（頭痛・腹痛・発熱等）を訴えて、来室する生徒が増えています。登校前に、自分の健康状態をしっかりと把握する習慣をつけましょう。また、本校でもインフルエンザも増えています。

有意義な学校生活を過ごすためにも、毎日の健康観察・健康管理が大事になってきます。ご家庭でも、朝の健康観察をしっかりとお願いします。



裏面もあります。

一生「たばこを吸わない」

という選択をする

3つの理由

5月31日は世界禁煙デー

5月31日は、世界保健機構（WHO）が定めた世界禁煙デー。「たばこを吸わないことが普通」という社会を目指して、さまざまな活動が行われています。

あなたにも「たばこを吸わない」という選択をしてほしい！ その理由は…

1 たばこを吸うと寿命が短くなる

20歳よりも前にたばこを吸い始めると、男性は8年、女性は10年、寿命が短くなることがわかっています！

命を削りながら、それでもたばこを吸いますか？

たばこは体のさまざまな部位のがんの原因になります。脳疾患や糖尿病、歯周病などの原因にもなります。



2 あなたの大切な人の健康にも影響が

家族の中に一人でもたばこを吸っている人がいると、家族全員の健康にわるい影響が…。

夫がたばこを吸っていると、妻は肺がんのリスクが1.3倍になるという研究も！
たばこの臭いがすると感じたら、もう有害物質が体内に入っているのです。



3 たばこが原因で社会全体が大損失

たばこの害は日本社会全体の損失にもなります。いちばん大きいのはたばこが原因と考えられる病気の医療費。その額、1年間でなんと1兆6900億円！ そのほか、たばこが原因の介護費・火事などを合わせるとなんと2兆500億円もの損失に。



やめたくてもやめられないあなたへ



すでにたばこを吸っていて、「やめたくてもやめられない」というあなた。やめられないのは、「ニコチン依存症」という病気になっているからです。一人ではやめられないかもしれません。勇気をもって身近な大人に相談してみましょう。

5月8日より、新型コロナウイルスは、 「学校感染症第2種」になります



ニュースでも報じられているように、本日から「新型コロナウイルス感染症」の法的位置づけが変更となりました。よって、学校では「学校感染症第2種」という扱いになります。出席停止期間も変更になりました。

<出席停止期間>

発症した後5日を経過し、症状が軽快した後一日を経過するまで
また、発症から10日経過するまでは、マスクの着用を推奨

【新型コロナウイルス感染症出席停止期間】

		発症後5日間経過し、かつ症状軽快後※24時間経過するまで ※解熱剤を使用していないこと											
		発症当日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	
陽性の方	<例1> 発症2日目に解熱	発熱	発熱	解熱 咳	咳	咳たまに 出る程度	咳たまに 出る程度	咳たまに 出る程度	咳たまに 出る程度	咳たまに 出る程度	咳消失		
		出席停止					症状軽快後 24時間経過	マスクの着用を推奨					登校可能
陽性の方	<例2> 発症5日目に解熱	発熱	発熱・ 咳	発熱・ 咳	発熱・ 咳	発熱・ 咳	解熱						
		出席停止						症状軽快後 24時間経過	マスクの着用を推奨				

これまでとの変更点

☆濃厚接触者の特定は行いません。