

# ほけんだより 5月

## 〈保健目標〉

自分の健康に関心を持ち病気の  
早期発見や治療予防に努めよう

令和5年5月15日(月)

白保中学校 保健室

新しい学年が始まって1ヶ月が過ぎました。新しい学年にも少し慣れてきた頃ではないでしょうか？  
この時期は今まで緊張していた分の疲れが出て体調をくずしやすくなります。毎日元気に過ごせるように規則正しい生活を心がけましょう！

## 健康診断でわかること と わからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね



## 暑さ注意報

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。

## 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



## 新型コロナウイルス感染症が5類に移行しました！

- 出席停止期間：「発症後、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」
- 同居家族に感染者がいても感染が確認されていない場合は直ちに出席停止の対象にはならない。
- 基本的な感染症予防（健康観察、適切な換気、手洗い等の手指衛生、咳エチケット等）は、移行後においても引き続き重要です。
- 給食時は黙食は必要ないが会食時は飛沫を飛ばさないよう注意する。特に地域や学校において感染が流行している場合等には一時的に対策を講じることが考えられます。

※尚、今後の状況により必要に応じて変更が生じる場合があります。