

ほけんだより 5

令和5年5月12日 岐山高等学校 保健室

<今月の保健目標>

- ・疾病の予防と早期発見に努める。
- ・新型コロナウイルス感染症対策

🇯🇵 新年度から1か月が経ちました 🇯🇵

新年度がスタートして1か月が経ちました。新しいクラスや、学校生活には慣れましたか？ゴールデンウィークでしっかり休養できた人もいれば、部活動の大事な試合などで忙しかった人もいるかと思います。新学期の緊張や不安が解け、身体的にも精神的にも疲れがたまってくる頃です。体の疲れは睡眠で、心の疲れは気分転換で、早めに疲れを取りましょう。

今後の健康診断日程

まだまだ続きます
健康診断



5月	24日 (水)	内科検診 (2年生 13:30~)
----	---------	----------------------

6月まで大事な検診が続きます。自分の健康状態を知るチャンスです。できるだけ欠席をしないようにお願いします。

6月	8日 (木)	歯科検診 (1年生 8:40~)
	14日 (水)	耳鼻科検診 (1年生 9:00~)
		眼科検診 (1-5~1-8 13:30~)
21日 (水)	内科検診 (3年生 13:30~)	

🏆 5月17日、18日は球技大会です 🏆

5月17日は3年生、18日は1,2年生の球技大会があります。今年度はバレーボール、卓球、ドッジボールの3種目開催です。最近では日中の気温が高く、日差しも強いです。当日の天気がいいと、運動するには暑いかもしれません。屋外で競技をする人も、屋内で競技をする人も、水分を十分に用意して、怪我だけでなく、熱中症にも注意してください。

球技大会に参加する前に...

爪の長い人が多いように感じます。爪が長いと自分が怪我をするだけでなく、周りの友達を怪我させてしまうことも考えられます。お互いに怪我無く、楽しい球技大会にするためにも、前日までに爪を短く切っておきましょう。

覚えておこう!

つめの切り方

形



四角く、角が少し丸い角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

長さ



爪と指の長さが同じ深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

切るタイミング

1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすめ。つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



新型コロナウイルス感染症が5類に変わりました

以前、お知らせがあったように、5月8日から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類に引き下げられました。以下に5月8日から行っている対応をまとめました。

🌿 家を出る前は・・・

・これまでの健康チェックカードは廃止されましたが、引き続き健康状態の確認、把握をしましょう。

- ・普段よりも高い熱又は高熱(目安 37.5℃前後より高い)はありませんか
- ・咳はありませんか
- ・強いだるさや息苦しさはありませんか
- ・頭痛(普段と異なる症状)はありませんか
- ・のどの痛みやくしゃみなどの風邪症状はありませんか
- ・下痢等の消化器症状(普段と異なる症状)はありませんか

・体調が悪い時は無理をせず、自宅で療養したり病院受診をしたりする対応をお願いします。

※陽性判明以外の理由で登校しない場合は原則欠席扱いとなります。

🌿 自分がコロナ陽性となった時は・・・

・必ず、すぐに学校へ連絡してください。☎️ 岐山高校:058-231-2905 📞 夜間・休日:090-3256-7694

・「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」の期間が出席停止となります。

・出席停止解除後、発症から10日間を経過するまではマスクの着用をお願いします。

☆出席停止期間☆

例	発症日	発症後5日間					発症後5日を経過	
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症から 2日目に 軽快	発熱など 		軽快 				登校可能 	
発症から 3日目に 軽快	発熱など 			軽快 			登校可能 	
発症から 4日目に 軽快	発熱など 				軽快 		登校可能 	
発症から 5日目に 軽快	発熱など 					軽快 		登校可能

○ 「症状が軽快」とは、従来の社会一般における療養期間の考え方と同様、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、**呼吸器症状が改善傾向**にあることを指します。

○ 「発症した後5日を経過」や「症状が軽快した後1日を経過」については、発症した日や症状が軽快した日の**翌日から起算**します。

🌿 同居の家族が陽性となった時は・・・

・これまでの「濃厚接触者」及び「自宅待機要請者」の取り扱いは終了になりました。

・自分自身に普段と異なる症状がなければ登校しても構いません。

🌿 5類に変わっても・・・

・新型コロナウイルスが無くなったわけではありませんし、感染力が弱くなったわけでもありません。

・引き続き、教室の換気や手洗いなどの手指衛生、咳エチケットなど、周りの人への配慮を忘れずに、できる対策は行っていきましょう。