

ほけんだより 5月

令和5年5月10日
川口市立上青木中学校
保健室発行

今月の保健目標

生活リズムを整えよう



質のよい睡眠のために

新学期が始まって1か月。緊張していた心と体に疲れが出る時期です。みなさんの心と体は元気ですか？私の元気の源はたくさん寝ることだと思っています。みなさんの睡眠時間はどうですか？昨年度睡眠についてアンケートをとった時に、上青木中の生徒は寝る時間が遅いなと感じました。体力を回復させるには睡眠が重要です。私たちの体には『体内時計』があり、そのはたらきによって朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されることが分かっています。質の良い睡眠をとるためには、朝起きてカーテンを開けるなど朝の光を浴びること、そして夜の光を避けることも重要です。以前、「眠れなくてスマホいじっていたら、もっと眠れなくなってしまった！」という生徒がいました。スマホなどの強い光は脳を覚醒させてしまうと言われています。いつもと同じ時間に寝て、いつもと同じ時間に起きる。これが質のよい睡眠につながり、健康な心と体を保つていくために重要です。ぜひ生活リズムを意識してみてください。

今月の健康診断

日にち	検診名	時間	対象
5月10日(水)	内科検診	13:30~	1年生
5月11日(木)	内科検診	13:30~	3年1~3組
5月12日(金)	内科検診	13:30~	7組・2年生
5月16日(火)	尿検査1次	朝提出	全校生徒
5月17日(水)	尿検査(予備日)	朝提出	前日忘れた生徒
5月25日(木)	内科検診	13:30~	3年4~6組
5月29日(月)	尿検査2次	朝提出	該当者
5月30日(火)	心臓検診	9:15~	1年生+該当者

健康診断の結果をお知らせします

治療や再検査が必要な人は早めに医療機関を受診するようにしてください！

結果のお知らせ

注：学校での健康診断は疾病・異常の疑いがあるものを選び出すスクリーニングです。そのため、専門医を受診した結果、「異常なし」と診断される場合があることも、どうかご理解ください。

<健康診断の事後措置～健康診断が終わったあとは～>

○健康診断の結果に基づいて次の措置をとります。(学校保健安全法第14条)

① 疾病の予防措置 ② 治療の指示 ③ 運動及び作業を軽減する等の適切な措置

○児童生徒、保護者へ健康診断の結果を通知します。(学校保健安全法施行規則第9条)
健康診断を行った後、21日以内に通知します。



新型コロナウイルス感染症の5類感染症への移行

先日学校から「新型コロナウイルス感染症の5類感染症への移行後の教育活動について」のお手紙が配布されました。感染症がなくなったわけではありませんが、新型コロナウイルス感染症については一つの節目を迎えることになりました。

平時から求められる感染症対策について

◆学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル(2023. 5.8～)より◆

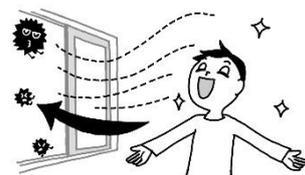
○健康観察について

毎朝検温カードを提出する必要はなくなりましたが、朝起きて自分の体調はどうか？と確認する習慣は続けてください。体調がいつもと違うな？と感じたら無理をしないようにしましょう。



○換気について

気候上可能な限り、常時換気に努めます。対角線上の窓を20センチ程度開けておくようにしましょう。保健委員会で作成した「空気を入れカエル」も活用してください。



○手洗い等の手指衛生について

登校時や外から教室へ入る時、トイレの後、給食の前後など、こまめに手を洗いましょう。また手をふくタオルやハンカチは毎日清潔なものを準備しましょう。

○咳エチケットについて

感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際はティッシュ・ハンカチや袖、肘の内側などを使って口や鼻などをおさえることです。他の人に配慮できるといいですね。



○マスクの取扱いについて

学校生活では、マスクは基本不要です。しかしこれまで同様マスクを着用したいと考えている人もいます。マスクの着用は個人の判断になります。着用しても着用しなくてもどちらでも構いません。しかし、運動する時は熱中症の危険もあるので外して活動するようにしましょう。

○抵抗力を高めましょう

「十分な睡眠」、「適度な運動」、「バランスの取れた食事」を心がけましょう。

健康の秘訣

