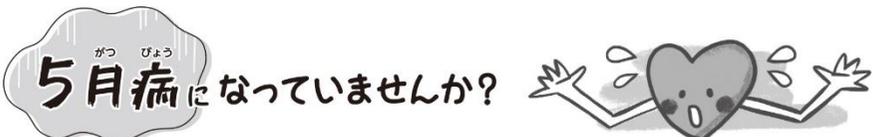




R5.5.10 平高校保健室

4月もあっという間に終わり、5月になりました。少しずつ新しい環境に慣れてきたでしょうか？欠席者も少なく、みなさんが元気に学校生活を送っている姿が見られ、嬉しく思います。5月は1日の気温差が大きく、急に暑くなる日も出てきます。水分は毎日必ず持ってくるように。5月は運動会や中間考査があります…全力で取り組めるよう体調管理を！！



最近、体調が良くなかったり、やる気がなくボーっとしたりしていませんか？GW後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級等の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。



5月の予定

10日(水) スクールカウンセラー来校(13～16時)

18日(木) 耳鼻科検診(14時40分～)

耳掃除を忘れずに！



【保健室からのお願い】



いよいよ今週末は運動会ですね。みなさんのこれまでの努力の成果が本番で発揮されますように、運動会を成功させるためには、体の健康が大切です。そこで保健室から、3点お願いがあります。

① 朝食をしっかり食べましょう！

当日はエネルギーを沢山使います。朝ごはんをしっかり食べて、頭も、体も、心にも栄養を与えてあげましょう。

② 水分補給と適度な休養は忘れずに！

みなさんは沢山動くと思うので、スポーツドリンクをお勧めします。万が一体調が悪くなったときには、無理をせず休みましょう。

③ 体温調節のできる服装を用意しておく！

昨年度の運動会は少し肌寒い天候でした。5月は気温差も大きいので、長袖長ズボンを用意しておきましょう。

無理は禁物！でも思いっきり楽しんで(o^ー^o)みなさんの活躍を楽しみにしています！

新型コロナウイルス感染症の5類感染症移行について

みなさんもご存じの通り、5月8日から新型コロナウイルス感染症は5類感染症へ移行しました。移行するにあたり、新型コロナウイルス感染症の出席停止期間の基準が変わりました。

<新型コロナウイルス感染症の出席停止の期間の基準(令和5年5月8日より)>

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

発熱や咽頭痛等、普段と異なる症状が出た日が発症日で、0日目となる。

発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合には、自宅で休養することが重要です。無理に登校して、体調を悪化させないようにしてください。

マスクを外すのって緊張しますよね...私もです。みんなで少しずつ慣れていきたいですね😊



マスクを外すと、呼吸がしやすくて感動しました...👏👏👏
運動するときや暑いときは外しましょう！



いくつかの健康診断が無事終了しました。それに伴い、医療機関への受診を勧める生徒に治療カードを今週配布します。運動会の振替休日などを上手く利用して、早めの受診をお願いします！また、未受診の生徒についても後日お便りを配布するので、指定の医療機関を受診してください。