5月のほけんだより

令和5年 5月11日
国立市立国立第三中学校
保健室

暑くなったり寒くなったり…

夏のように暑い日があったり、その後雨が降って急に肌寒い日になったり、体温調節に体力を使う日々が続いています。何となく体調が悪いという人もいますね。

そんな中、再来週の体育祭に向かって、練習も増えてきます。休養と栄養をたっぷりとって体調を整えてほしいと思います。体調が悪いとけがもしやすくなりますので、自分の体に優しくしてあげましょう。

急に暑くなった日に熱中症の危険が…

みなさんも、知っていると思いますが、暑さに慣れていないこの時期に熱中症で救急搬送される人が多いです。熱中症は予防が大事。こまめな水分補給・休憩とともに、睡眠をしっかりとることが大切です。

睡眠不足は熱中症のリスクを引き上げます。寝なくてもすぐに病気になるわけではないと思って軽くみてしまいがちですが、健康には欠かせないのが十分な睡眠です。みんな、もっと寝てください！

もちろん、朝食も大切。朝食をとれば、塩分と水分が体に蓄えられます。昨年度もおすすめした、味噌汁は塩分と水分が同時にとれる優れもの。ついでにたんぱく質もとれます。 インスタントでも OK。

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間について

5月8日（月）から新型コロナウイルス感染症が感染症予防法の第2類から第5類に変更になりました。それに伴い、出席停止期間も変更になりましたので、確認しておいてください。

〇出席停止期間

症状が出た日を0日とし、5日間を経過した翌日から出席ができます。

5日を経過しても症状が出ている場合、症状が軽快してから1日経過した翌日から出席できます。

《例えば》 ★5月3日に熱が出て、5月5日に症状が治まった場合。

⇒5月9日から登校できます。**（早く症状がなくなっても、5日たつまでは登校できません。）**

★5月3日に熱が出て、8日に症状が治まった場合。

⇒5月10日から登校できます。**（5日を経過していても、症状が治まってからもう1日経過しないと登校できません。）**

5月10日（水）に、国立市教育委員会からすぐーる等で「新型コロナウイルス感染症に関する国立市立小・中学校の対応について」をお知らせしたとおり、出席停止期間を経て登校するにあたっては、「登校連絡票」をご提出いただくこととなります。書式については後日改めて連絡します。

※体育の時間・体育祭の練習・競技の際は、マスクをとりましょう。
熱中症予防対策の1つです。