

# ほけんだより



2023. 5. 24  
松本工業高校  
保健室

5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん。特に睡眠時間が短い生徒が多いです。寝ダメはリズムを崩すだけです。朝起きて朝日を浴び体内時計をリセットすることから始めてみてください。

## イライラ 睡眠 足りていますか?



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

### 睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう?」と不思議に思えるかもしれませんよ。



## 熱中症

が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意! 「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

### 熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

### ★★ 授業中の給水について ★★

- ☆ 基本的には休憩時間に給水を済ませ、タブレット等が濡れないように机の上に飲み物を置かないこと。
- ☆ 汗をかく運動後や、暑い環境での実習、学校行事(体育祭・松工祭等)は、脱水の危険があるため、積極的にこまめに水分補給をしましょう。
- ☆ 授業中に給水が必要な場合は、授業担当者に申し出て給水してください。
- ☆ 推奨する飲み物は、お茶もしくはスポーツドリンク類です。炭酸飲料やコーヒーは給水に適しません。

# 🎉🎉🎉 新型コロナが感染症法上で5類に移行しました 🎉🎉🎉

5月8日より新型コロナウイルス感染症の法的位置付けが変更になり、「学校で予防すべき感染症」においても第1種から第2種に移行し、感染対策も変更になりました。

## 1, 新型コロナウイルス感染症と診断された場合

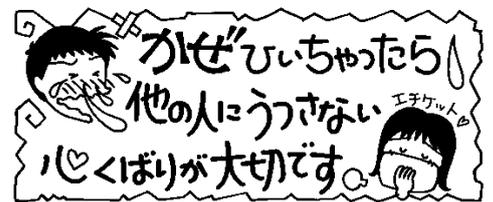
新型コロナウイルス感染症と診断された場合は、「発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快後1日を経過するまで」出席停止となります。その際は、学校(担任)へ連絡し、自宅で療養し、登校開始時に「出席停止期間終了報告書(保護者記入)」を担任へ提出して下さい。様式は学校ホームページよりダウンロードできますのでプリントアウトしてご利用ください。ダウンロードできない場合は担任へご連絡ください。

## 2. 風邪症状がある場合

登校前の健康チェックで、発熱や咽頭痛、咳などの風邪症状がある場合は、無理して登校せずに、症状が回復するまで自宅で療養し、必要に応じて医療機関を受診してください。

## 3. 感染症対策

マスクは個人の判断で必要に応じて着脱し、こまめな手洗いと換気の徹底により、ウイルスを体に侵入させない対策を続けてください。



## 長引くせきは … マイコプラズマ感染症(肺炎)かも？

熱はないけど、咳が続いている生徒の皆さん、  
マイコプラズマ感染症の可能性があります。  
一般的な肺炎と比べて症状が軽いことが多いですが、  
長引く発熱や呼吸困難になるなど、  
重症化することもあるので注意が必要です。



原因	「肺炎マイコプラズマ」という細菌が原因で肺に炎症が起きた状態
症状	◇ 発熱や頭痛、全身のだるさから始まり、3～5 日後に乾いた咳 がおこり、3～4週間続くこともある。 ◇ 咳はだんだん激しくなり、呼吸時にゼーゼー・ヒューヒューと音がしたり、呼吸困難になることもある。また、中耳炎、鼓膜炎などが起こることもある。
感染経路	◇ 飛沫感染や接触感染により人から人にうつる。
潜伏期間	◇ 感染から2～3週間後に、発症。
出席停止	急性期は出席停止。全身症状が改善されれば登校可能です。

## 2週間以上つづくせきは病院で診てもらいましょう！！

- \* 主治医から「学校への登校は控えて下さい」と出席停止の指示が出た場合は、学校(担任の先生)に連絡をしてから、家庭でゆっくりと休んで下さい。
- \* 登校する際は「登校許可証(主治医記入)」が必要です。学校ホームページからダウンロードできます。