



新型コロナウイルス感染症対策が変わりました。

5月8日から新型コロナウイルス感染症の感染法上の分類が2類から5類に変わり、季節性のインフルエンザと同じ扱いになりました。移行に伴い、3月からマスクの着用が個人の判断になるなど、少しずつみなさんの周りでも変わってきたことがありますね。5類に移行された新型コロナウイルス対策についてまとめました。

<p>出席停止の期間</p>	<p>「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」 * 無症状の場合は検体を採取した日から5日を経過するまで 「発症した後5日」や「症状が軽快した後1日」は、発症した日や軽快した翌日から数えます。 4日目までに症状が軽快した場合</p> <table border="1" data-bbox="424 741 1310 824"> <tr> <td>発症</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>登校可</td> </tr> <tr> <td>0日目</td> <td>1日目</td> <td>2日目</td> <td>3日目</td> <td>4日目</td> <td>5日目</td> <td>6日目</td> <td></td> </tr> </table> <p>5日目以降に症状が軽快した場合</p> <table border="1" data-bbox="424 864 1433 947"> <tr> <td>発症</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>軽快</td> <td>登校×</td> <td>登校可</td> </tr> <tr> <td>0日目</td> <td>1日目</td> <td>2日目</td> <td>3日目</td> <td>4日目</td> <td>5日目</td> <td>6日目</td> <td>7日目</td> <td></td> </tr> </table> <p>24時間経過してから</p>	発症							登校可	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目		発症						軽快	登校×	登校可	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							登校可																												
0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目																													
発症						軽快	登校×	登校可																											
0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目																												
<p>感染した後のマスクの着用</p>	<p>感染後は出席停止期間が終わっても発症から10日を経過するまではマスクの着用をお願いします。</p>																																		
<p>濃厚接触者になった場合</p>	<p>家族が新型コロナウイルス感染症と診断されても、自分が感染していなければ登校できます。</p>																																		
<p>発熱・せきなどの症状があるとき</p>	<p>発熱やのどの痛み・せきなどの普段と異なる症状があるときは無理をせず家でゆっくり休養しましょう。しかし、アレルギー疾患でも鼻水などがせ症状が出ることもあります。軽微な症状であれば無理のない範囲で登校してもかまいません。</p>																																		
<p>継続される感染症対策</p>	<p>学校では多くの生徒と交流があるため新型コロナウイルスに限らず、常に感染症に注意する必要があります。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 石けんを使った手洗いや換気は継続しましょう。ハンカチ・ティッシュは常に携帯してください。 ② 登校前に毎日行っていた検温チェックは終わりましたが、日常の健康観察として登校前に普段と違って食欲がない、だるいなどの症状がある場合は検温等行いましょう。 ③ せきが出る時には「せきエチケット」を心がけましょう。 ④ 抵抗力を高めるため「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスの取れた食事」を毎日続けることが大切です。 																																		



特に1年生は部活動が本格的に始まり、運動量にも暑さにも慣れていないので要注意!!

5月は体を動かすと気持ちのよい季節。でも、急に熱くなった日は熱中症に要注意です。「熱中症は夏になるものでしょ?」と思われがちですが、この時期はまだ暑さに体が慣れていないので、激しい運動をすると熱中症の危険があります。

熱中症予防のポイント

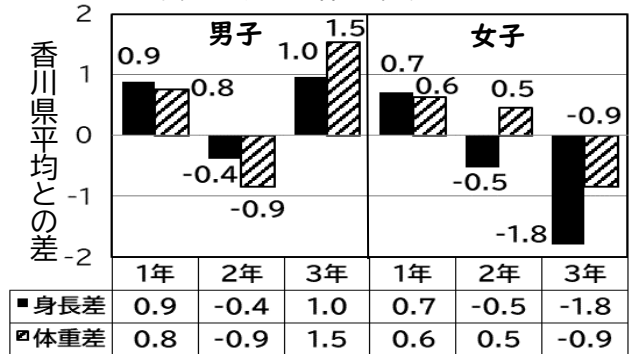
- 朝起きた時や寝る前・運動前後や運動中・休み時間など、のどが渴いたと感じる前に水分補給。
- 規則正しい生活…朝食と睡眠はしっかりと!
- 屋外では帽子をかぶる。
- 休憩をこまめにとり、タオルで汗を拭く。
- 体調の悪いときは無理をしない。



身体測定

身体計測の結果、1年生男女と3年生男子は香川県平均を身長・体重とも上回っていました。健康診断が一番関心が高いのが身長と体重。自分の心身の状態に関心をもつことはとても大切で、健康診断の大きな目的でもあります。ただ、みなさんぐらいの年代はまさに成長期。身長や体重、その成長の仕方にも個人差があって当然です。友達と比べる必要はないですし、ダイエットで栄養不足になっては大変です。健やかな成長のために、早寝や1日3食バランスよく食べることを心がけてください。

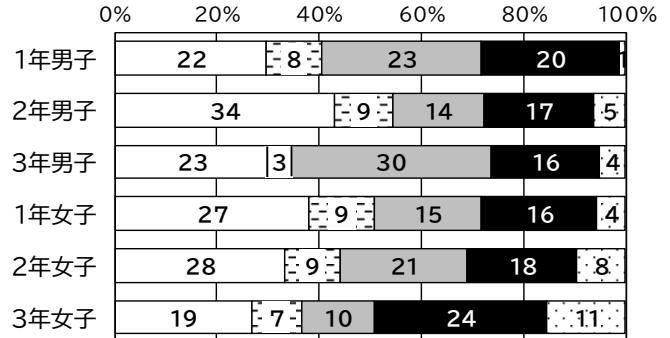
身長・体重を香川県平均から見ると…



視力検査

宇多津中学校で気になるのは視力の低下です。特に1年生男子・3年生男女は視力C・Dの割合が高くなっています。ゲームのし過ぎで目を酷使していませんか？ 授業中の姿勢はどうでしょうか？ 振り返ってみてください。

視力の状況



後まわしに
しないでほしい

受診のおすすめ



治療や再検査が必要な人には「受診のおすすめ」で結果をお知らせしています。視力など毎年「受診のおすすめ」をもらうと、「またか…」と思う人もいるかもしれませんが、眼鏡が合わなくなっていることもあります。また、むし歯のように自然には治らず、放置していると進行して治療に時間がかかる病気もあります。

「部活動で忙しい…」ではなく、部活動で自分の力をフルに発揮できるように早めに受診しましょう。

SSW通信 5月号 自分の“心のクセ”に気づこう

みなさん、新生活には慣れましたか？

4月は初めてのことも多く、緊張や不安で疲れやすい環境です。なのに、目まぐるしく毎日が過ぎるため、ゴールデンウィーク明けは心身の不調を訴えたり、登校しづらくなる人もいます。また、イベントも多い時期であるため、無意識の間に疲れが溜まり、イライラしたり、落ち込みやすくなったり、いつもなら気にならないことが気になったりと敏感になる時期だと思えます。そんな時の対処法として、「自分の心のクセ」に気づいておくことで、少しラクになることもあります。どんな時にどう感じて、どう対処すれば自分がラクになるのか、人がどうするかではなく自分らしい対処方法を見つけましょう。下記のイラストのときに、みなさんはどう感じ、どう対処していますか？

無理は禁物



バランスを大切に

パターン1 友達からの
返信がないとき



<どう思い、どう対処?>

パターン2 イライラしたり、
心がしんどいとき



<どう思い、どう対処?>

パターン3 頭痛・腹痛などの
体調不良のとき



<どう思い、どう対処?>

人それぞれ感じ方や対処法は変わってきますが、中学生のみなさんならではのやり方を意識的に実行し、自分らしい毎日を過ごせるように心がけてください。また、それでもしんどい時はスクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーに相談してくださいね。