

ほけんだより

5月

宇和島東高校
保健室

新学期がスタートし1か月が経ちましたが、疲れは感じていませんか。規則正しい生活を心がけ、疲れを感じたら早めの休息をとりましょう。また、5月は気温も変化しやすく、日に日に暑さも増していきます。身体が暑さに慣れていないこの時期は、夏ほど気温が高くなっても、熱中症に注意が必要です。衣類の調節やこまめな水分補給に気を付け、体調管理を行ってください。



熱中症に注意！！

※熱中症予防※

1. こまめな水分補給をする

のどが渇く前に水分補給をする。

2. 無理をしない

体調が悪くなりそうと思ったら無理せず休む。
体調が悪くなったら、周りの人に助けを求める。

3. 睡眠・食事・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける

睡眠不足にならない、疲労を溜めない、バランスのとれた食事をするなど。

4. 暑さに慣れる体づくりをする

軽い運動から初めて徐々に運動の強度や時間を増やしていく。



生活習慣を見直す

心と体はつながっています。
心を元気にするには、
生活習慣を見直して
体の調子を整えることも大切です。
バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動などを心がけましょう。



誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、
悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。
自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、
話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、
「もう半分しかない」と思うのではなく、
「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。
同じものでも見方を変えれば、
気持ちも変わってきますよ！



自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、
何でもよいのです。自分なりのリラックス法を
いくつか見つけておきましょう。

心の健康を
保つために
できること

出席停止について

学校は集団生活なので、感染が拡大しやすくなります。そのため、以下のような感染症にかかった場合は、「出席停止」となります。ゆっくり休養して健康の回復に努めてください。なお、医療機関で学校感染症と診断された場合は、すぐに担任の先生まで連絡してください。また、学校所定の証明書と医療機関受診時の領収書（写）の提出が必要となります。

【学校感染症と出席停止期間の一例】

インフルエンザ	発症した後（発症日を0日とする）5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
百日咳	特有の咳が消えるまで又は5日間の抗菌性物質製剤による治療終了まで
麻疹（はしか）	発疹に伴う発熱が解熱した後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎 （おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身症状が良好になるまで
風しん	発疹が消失するまで
水痘	全ての発疹が痂皮化するまで
結核及び 髄膜炎菌性髄膜炎	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認められるまで
新型コロナウイルス感染症	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 ※「症状が軽快」とは解熱剤を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にあることを指します。



保護者の皆様へ 【日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について】

授業中や部活動中など学校管理下で、お子さまが負傷などをして医療機関で治療を受け、病院の窓口で、保険証を用いて1,500円以上支払った場合、災害共済給付金が支給されます。

災害共済給付金の請求には、必要な書類を提出する必要がありますので、速やかに担任や部活動顧問の先生及び保健室に連絡をしてください。なお、お住いの市町によっては、自治体の規定により、学校管理下で起きた災害による怪我の治療に、医療費助成制度と災害共済給付制度の併用を行えない場合もあります。助成金の返還を求められることもあるため、必ずご確認ください。