

ほけんだより馬が

2023年5月20日(土) さいたま市立大宮国際中等教育学校 5年次生徒保健委員会

皆さん、新しい学校、クラス、グループには慣れましたか？

そろそろ疲れも出てくる頃です。疲れがたまっている時は体調を崩しやすくなりますので、上手に休養や気分転換をしましょう。

さて、今月23日は本校初の体育祭です。暑さや体調管理に気を付けて、精一杯頑張りましょう!!

～体育祭に向けて、保健委員&保健室からのお願い～



①「暑さ」に気を付けよう

こまめな水分補給をして、熱中症に気を付けよう。水筒の中身はスポーツドリンクがおすすめ!!
大きな水筒を持って来よう。また、タオルでこまめに汗を拭こう。

②「けが」に気を付けよう



当日は絆創膏を持って来よう。準備運動をしよう。もしけがをしたら、救護所(退場門近く)に行こう。

③「体調」に気を付けよう

前日は早く寝て、睡眠時間を確保しよう。当日の朝は、ごはんをしっかり食べよう。



健康に気を付け、最高のコンディションで体育祭を楽しみましょう!!

5月の保健目標：安全な学校生活を送ろう

新型コロナウイルスについて

①これまで屋外では、マスク着用は原則不要、屋内では原則着用としていましたが、2023年3月13日以降、マスクの着用が個人の自由となりました。

しかし、以下の場合には注意が必要です。

- ・校外学習などで受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問するとき
- ・通学時に混雑した交通機関を利用するとき
- ・重症化リスクの高い方が、感染拡大時に混雑した場所に行くとき

本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、配慮をすることが必要です。

②2023年5月8日より、新型コロナウイルス感染症法上の位置づけが5類感染症になりました。感染症法では、感染症について感染力や感染した場合の深刻性などを総合的に勘案し1~5類等に分類し、感染拡大を防止するために行政が講ずることができる政策を定めています。新型コロナウイルス感染症の位置づけは、これまで「新型インフルエンザ等感染症(2類相当)」としていましたが、2023年5月8日から「5類感染症」になりました。

全国での変更ポイント

- ・政府として一律に日常における基本的感染対策を求めることはない
- ・新型コロナウイルス陽性者及び濃厚接触者の外出自粛は求められなくなる
- ・限られた医療機関でのみ受診可能であったが、幅広い医療機関において受診可能になった
- ・医療費等について、健康保険が適用され1割から3割は自己負担することが基本となるが、一定期間は公費支援を継続する

学校での新しいコロナ対策

- ・生徒が感染した場合には出席停止とする *発症から10日を経過するまではマスクの着用を推奨
- 【出席停止期間の基準】
- 症状有→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
 - 症状無→検体を採取した日から5日を経過するまで
- 合理的な理由等があっても、保護者が感染不安で休ませたい場合は、学校の判断で引き続き出席停止とすることも可能
- ・濃厚接触者であっても、新型コロナウイルス感染症の感染が確認されていない場合は出席停止の対象としない



事情により登校できない場合でも、授業をオンライン配信することができます。希望する場合は、保護者の方がe-paで欠席連絡をする際にその旨を記載してください♪

発熱やのどの痛み、^{せき}咳等のいつもと違う症状がある場合には、自宅でしっかり休み、無理に登校しないようにしましょう!

しっかりと睡眠をとろう

必要な睡眠時間は人によって異なりますが、アメリカの国立睡眠財団の調べによると中高生にとっては1日8時間~10時間ほどの睡眠が望ましいといわれています。

睡眠不足が続くと…

- ・授業中の集中力の低下
- ・記憶力の低下
- ・身長が伸びなくなる
- ・情緒不安定、抑うつになる可能性が高まる

★「寝だめ」は意味がない!?

「寝だめ」とは、休日にたくさん寝て平日の睡眠不足を解消しようとする事。

週末の寝だめは、朝寝坊して昼近くまで寝てしまいがちです。それによって体内時計がずれてしまい、その日の夜の寝つきが悪くなり、平日の朝すぐ起きられない“時差ボケ”を生みます。その結果、週明けから悪循環に陥りやすくなってしまいます。



朝食を食べよう

朝ごはんを抜くと、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足してしまい、イライラしたり、集中力が出なかったりといったように勉強がはかどらなくなってしまいます。

また、2019年に小学6年生と中学3年生を対象に実施した全国学力・学習状況調査において、毎日朝ごはんを食べている児童・生徒と毎日朝ごはんを食べない児童・生徒の間では10%以上もの正答率の差が表れているそうです。

5月はだんだんと暑くなってきます。体育祭の準備も始まるので、暑さにも気を付けて過ごしましょう。体調管理や学習の観点からも、毎日欠かさず朝食を食べるようにしましょう。



・今後の健康診断予定・

項目	日程
尿検査二次	5月23日(火)



～注意～
二次検査のお知らせをもらった人は
指定された時間までに必ず提出して
くださいね!

厚生労働省(2023年2月10日).「マスクの着用について」.『厚生労働省』.
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kansentaisaku_00001.html(2023年4月30日)

NHK(2023年4月1日).「学校でのマスク着用 きょうから原則不要 感染対策の考え方変更」.『NHK』.
<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20230401/k10014026131000.html>(2023年4月30日)

キャリア教育ラボ(2020年12月20日).「朝食と学力・集中力との関係は?」.『キャリア教育ラボ』.
<https://career-ed-lab.mynavi.jp/career-column/1856/>(2023年4月30日)

厚生労働省(2023年4月27日).「新型コロナウイルス感染症の5類感染症移行後の対応について」.『厚生労働省』
<https://www.mhlw.go.jp/stf/corona5rui.html> (2023年5月16日)