

ほけんだより



登校時間がこれまでよりも早くなり、朝起きるのがつらい人もいるかもしれません。「朝起きて日の光を浴びる」「朝ごはんを食べる」などして、体を目覚めさせて、元気に登校してくださいね。



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ります。

が増えてきます



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。

新型コロナ関係 これまでと変わったこと

5月8日から、「新型コロナウイルス感染症」が感染症法上「5類」の感染症となり、次のことが変わりました。

- * 出席停止期間が「治癒するまで」から「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」に変わった
 - * 出席停止解除後、発症から10日を経過するまでは、マスクの着用を推奨
 - * 濃厚接触者の行動制限・出席停止はなし
 - * 新型インフルエンザにかかったときに学校に提出する欠席届の様式が変わった
- ※学校のホームページ、職員室、保健室に新しい欠席届があります。



基本的な感染症対策である、手洗いやうがい、換気などは日々の習慣にしていきましょう。