東京都立練馬工科高等学校 保健室

令和5年5月11日

(ま(けんざより



登禄時間がこれまでよりも草くなり、蘭起きるのがつらい人もいるかもしれません。「朝起きて首の光光を浴びる」「朝ごはんを養べる」などして、体を首覧めさせて、元気に登校してくださいね。

がつ からだ うご きも きせつ きせつ あり あり ひ ねっちゅうしょう ようちゅう い 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

はい うんどう ねっちゅうしょう きけん 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。



きゅうけい すいぶんほきゅう 熱な ● こまめな休憩と水分補給 中ゥっ ぶくそう 症は ● 脱ぎ着しやすい服装

あくがい ぼう し **屋外では帽子をかぶる**

^{かる うんどう あつ な}
●軽い運動で暑さに慣れておく

はなく 油断せず、しっかり対策 つか しましょう。疲れたときや たいちょう わる なり 体調が悪いときは無理をしたいせつ 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
- のうこうせっしょくしゃ こうどうせいげん しゅっせきていし *濃厚接触者の行動制限・出席停止はなし
- しんがた がっこう ていしゅつ けっせきとどけ ようしき か **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。



まほんてき かんせんしょうたいさく てあら 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。