

# 保健だより 5月



令和5年5月15日  
龍ヶ崎市立龍ヶ崎中学校 保健室  
文責：

## 今月の保健目標

自分の健康に関心を持ち、病気の早期発見や治療・疾病予防に努めよう。

新学期がスタートして1ヶ月が過ぎました。少しずつ新しいクラスや学年にも慣れて落ち着いてきた頃でしょうか。そしてふと気付くと、「何だか体がだるい」「気分が落ち込んでいる」そんなことはありませんか。変化のあるこの時期は知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張したりして心も体も疲れがたまっています。早寝早起き朝ご飯を意識して、規則正しい生活を送りましょう。

## 健康診断、まだまだ続きます



5月25日(木) 内科検診 1年生・2-1の生徒

服装：体操服

5月26日(金) 尿検査2次 2次対象者・1次未提出者

5月30日(火) 歯科検診 全学年

歯をみがいてきましょう！

## ～保護者の方へ～

健康診断では、お子様がバランスよく成長しているか、見たり聞いたりするのに不自由はないか、身体の異常や病気の可能性はないかを学校医の先生に診ていただきます。

健康診断の結果を検診終了後にお渡ししますが、『学校での健康診断は、医療機関での診察と違い、あくまでも疾病のスクリーニング(ふるい分け)が目的である』ということをご了承ください。

## 部活、本格始動。

ここをチェック!



1年生も正式入部し、どの部活も体制が整ってきました。6月の市総体や各コンクールに向けて練習に力も入ってくる頃です。そこで保健室からアドバイスです。以下の点についてチェックしてみてください。

- 👉 道具(備品)・設備のメンテナンスはできていますか?
- 👉 活動時間・場所は守れていますか?
- 👉 疲れているとき、体調が悪いときに無理をしていませんか?
- 👉 (主に運動部) 準備運動・整理運動をしていますか?



こうしたことがしっかり守られていないと、パフォーマンスの低下だけでなく、予想外のけがにもつながります。自分を鍛えたい、みんなで目標を達成したい、できなかったことに挑戦したい・・・部活動を頑張る目的は様々だと思いますが、コンディション維持がその基本になることを忘れないでください。

頑張れ! 龍中!!!



## 5 類感染症への移行後の新型コロナウイルス感染症対策について

5月8日移行の学校における感染症対策の考え方について、龍ヶ崎市教育委員会から以下のような内容の連絡がありました。

- ・発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合などには、登校せず、自宅で休養する。
- ・欠席をする場合のみ、検温や健康状態、欠席理由等について、これまで同様に GoogleForms に入力をする。
- ・引き続き、効果的な換気、手洗い等の手指衛生、咳エチケットの実施
- ・学校教育活動においては、マスクの着用を求めないことを基本とする。

・新型コロナウイルス感染症への感染が確認された生徒に対する出席停止の期間は、

**「発症した後5日を経過し、かつ、症状が回復した後1日を経過するまで」**を基準とする。

※濃厚接触者と特定された場合でも、生徒本人の感染が確認されていない場合は、直ちに出席停止の対象とする必要はありません。ご心配なことがありましたら、学校（62-1209）までご連絡ください。

### 麻疹について

県内で麻疹患者の発生が4年ぶりに確認されました。麻疹は、感染力が強く空気感染・飛沫感染・接触感染によって流行します。手洗いやマスクのみでは予防ができません。これまで麻疹にかかったことがなく、ワクチン接種をしていない、または1回のみの方は、できる限りワクチン接種をするようにしましょう。

麻疹にかかった人と接触した場合や麻疹の患者さんに接触した場合、72時間以内に麻疹ワクチンの予防接種をすることも効果的であると考えられています。

### 校外学習・宿泊行事

## 健康チェックポイント

乗り物酔いを  
予防しよう



- ✓ 酔い止めの薬は乗る30分前までに
- ✓ 睡眠・食事で体調を整えておく
- ✓ 「絶対酔わない!」強い気持ちも効果アリ

お腹のトラブルを  
予防しよう



- ✓ 食事抜き・食べすぎは絶対ダメ
- ✓ トイレに行きたいときはがまんしない
- ✓ お腹をしめつける服装はさける

「だるい」「疲れた」を  
予防しよう



- ✓ 前日まで疲れをためないように過ごす
- ✓ 消灯時間を守り、睡眠時間を減らさない
- ✓ 楽しくても、はしゃぎすぎない

普通の学校生活とは異なる環境での行事です。移動も多く、思わぬトラブルも考えられます。みんな元気に楽しく過ごし、帰るまで事故やけが、病気がないようにしたいですね。

