

# ほけんだより 5月号

令和5年5月  
三重県立久居高等学校  
保健室発

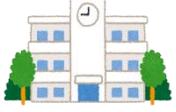
新年度を迎え、約1カ月が経ちました。新生活には慣れてきましたか。疲れが出てきて体調を崩しやすい時期でもあります。また、日によっては気温が高い日もあるので熱中症の注意も必要です。生活習慣を整えること、水分をしっかりとることを意識して過ごしていきましょう。

## 新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症は、5月8日付けで、感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律上の5類感染症に移行しました。5類感染症への移行により、取り扱いが少し変わります。出席停止期間が変わり、濃厚接触者としての特定は行いません。

出席停止期間・・・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

例1：発症した後4日目に症状が軽快した場合・・・発症した後6日目に登校可能

発症日(0日)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
				症状軽快日(0日)	1日目	2日目
症状あり 	症状あり 	症状あり 	症状あり 	症状軽快 	症状軽快 	登校可能 
出席停止						

例2：発症した後5日目に症状が軽快した場合・・・発症した後7日目に登校可能

発症日(0日)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
					症状軽快日(0日)	1日目	2日目
症状あり 	症状あり 	症状あり 	症状あり 	症状あり 	症状軽快 	症状軽快 	登校可能 
出席停止							

※出席停止解除後、発症から10日を経過するまでは、マスクの着用をおすすめします。

## 今後みなさんに意識して行ってほしいこと

- ・今までと同じように発熱やのどの痛み、せきなど、普段と違う症状がある場合には、無理をせず自宅で休養しましょう。
  - ・清潔なハンカチ・ティッシュを持ち運び、人と共用しないようにしましょう。
  - ・必要に応じてマスクやマスクケースを持ち運び、使用しましょう。
  - ・石けんを使っての手洗い、咳エチケットを行きましょう。
  - ・抵抗力を高めましょう。
- 「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスの取れた食事」が基本です。



## 友達づきあいに悩んだら…

新学期が始まって、そろそろ友達関係に悩みが出てくるころがかもしれません。本来、友達と



は、身近な人であり、一緒にいると楽しいはずなのに、「相手に嫌われたくない」「空気を悪くしたくない」と、言いたいことが言えず、ストレスや疲れをためてしまう人は少なくありません。「しんどいな」と感じたら、ちょっとその友達から距離を置いて、ゆっくり一人で過ごして



みましょう。自分の好きな趣味に没頭したり、おいしいおやつを食べたりするのもおすすめです。そうすると、相手にとって自分にとっても「ほどよい距離」が見えてくるでしょう。

## 「今から」始めよう!



## 紫外線対策



「強い紫外線」と聞くと、暑さもピークの真夏、キラキラと照りつける太陽を思い浮かべる人も多いことでしょう。しかし、実は1年を通してみると、もっとも紫外線が強くなるのは5月から8月にかけてといわれています。つまり『肌が弱い』『日焼けをしたくない』などの理由で紫外線対策をする場合は、この時期から始めておく必要があるのです。

★日やけ止め…用途(日常生活/外出)や体質に応じて選ぶ

★日やけにくい服…襟付き・長袖、素材は綿やポリエステルを

★日傘…UV加工されたものがおすすめ



ちなみに、曇りや雨の日でも紫外線はゼロにはなりませんので、油断は禁物。あわせて覚えておくといいかもしれませんね。

## 教育相談について

相談事や悩み事など、専門の臨床心理士(スクールカウンセラー藤井郁子先生)に相談できます。相談を希望する人は、気軽に担任の先生や教育相談室、保健室に伝えてください。保護者の方にも来ていただけます。予約の方優先です。秘密は厳守します。

藤井先生相談日

5月…11日(木)、18日(木)、25日(木)

6月…1日(木)、8日(木)、15日(木)、  
29日(木)

7月…13日(木)、20日(木)