



# 保健だより 8月号

## ～2学期スタートです～

令和5年8月25日 三重県立松阪高校保健室

### ▶新型コロナウイルス感染症について

▷再確認！出席停止期間

基準 発症した後五日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで出席停止

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	症状軽快	症状軽快後	症状軽快後	症状軽快後	症状軽快後	登校可能	
発症	症状あり	症状軽快	症状軽快後	症状軽快後	症状軽快後	登校可能	
発症	症状あり	症状あり	症状軽快	症状軽快後	症状軽快後	登校可能	
発症	症状あり	症状あり	症状あり	症状軽快	症状軽快後	登校可能	
発症	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状軽快	症状軽快後	登校可能

\*1

\*2

\*1 発症日翌日を1日目と数えます。

\*2 発症から5日を経過しても、症状が軽快してから1日を経過しなければ登校はできません。

★出席停止解除後、発症から10日を経過するまでは、マスク着用のご協力をお願いします。

▷出席停止証明書について

保護者の方にご記入いただく書類です。

登校後、速やかに出席停止証明書を提出してください。

▷新型コロナウイルス感染症のみならず、インフルエンザ等、出席停止の対象になる感染症に罹患した場合は、速やかに学年に連絡してください。

連絡

**2年生修学旅行前健康診断（希望者のみ）が**  
**9月11日（月）13:15～**  
 決まりました。  
 希望者には別途連絡をします。



## ★夏休み明け、調子の悪い人はいませんか？

### ▶睡眠時間が短くなったあなたへ

▷睡眠は、身体のためだけではなく、  
脳を休ませるためにも必要です。



・脳は、身体が使うエネルギーの20%を使っています。脳も休ませてあげましょう。

- ・寝ている間に、身体の成長に必要なホルモンが脳から出されます。「寝る子は育つ」というように、このホルモンが足りないと、骨や筋肉がなかなか大きく育ちません。
- ・眠っているときに、昼間に勉強したことが脳に定着することもわかっています。

### ▷上手な睡眠のとり方

- ①寝る前に興奮するようなことはしない  
→スマホ、テレビゲームなどを避ける。
- ②お風呂は、寝る1～2時間前に入る  
→人は体温が下がってきたときに眠たくなるので、これくらいに入浴すると、気持ちよく眠りにつくことができます。  
⇨熱めのシャワーは目覚めのときに！
- ③寝る少し前から部屋を暗めにしておく  
→電気の明かりは、脳を刺激する。

### ▶気持ち的にしんどいなというあなたへ

▷心にも応急手当を

- ・ケガをしたら応急手当をしますよね。でも心のケガはどうでしょうか。心は身体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。しかし、心にも応急手当が必要です。
- ・その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話をし、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

▷学校内での相談

- ・身近に相談できる人がいない場合は、学校の先生やスクールカウンセラーさんに話してみましよう。保健室にも来てみてください。
- ・GoogleFormsの「憩いの場」も活用してください。詳しくは、別途教室掲示してもらっているプリントを確認しましょう。QRコードなども掲載しています。

▷くれぐれも無理をしないこと！

- ・私たち大人も、しんどいときは話を聞いてもらったり、休養やリフレッシュをしたりしています。
- ・「相談」という感じではなく、「ぼやき」「雑談」などでも構いませんよ。

