

スマイル



烏城高校
2023年
Vol.2

新学期がスタートして、1ヶ月がすぎました。学校生活にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか？この時期は、緊張が少しずつ緩み、疲れがでたり、ケガも増えたりします。また、朝と夜の寒暖差もあり、熱中症や風邪など体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活を送り、体調管理をしっかり行っていきましょう。

新型コロナウイルス感染症が5類に移行されました！

令和5年5月8日から、コロナの対応がインフルエンザと同じ扱いになりました。次のことを知っておいてください。

1. 健康観察は、大切です。
2. 体調が悪いときは、早めに自宅で静養しましょう。
3. 換気や手洗いは、大切です。今まで通り行いましょう。
4. 感染流行時には、マスクも考慮しましょう。
5. 今までは、発熱や咽頭痛、咳などの普段と異なる症状があったら出席停止でしたが、今後は出席停止にはなりません。
コロナ陽性となれば、出席停止になります。

健康診断

健康診断も終わりが近づきました。みなさんの協力でスムーズに検査を行うことができました。ありがとうございました。
この機会に自分の健康状態を知り、治療指示書を受け取った人は、早めに受診をして治療をしましょう。
健康診断を受けてない人へのご案内の文書をだします。
学校医の先生の診療所であれば、無料で健診を受けられます。

熱中症について

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でももしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死に至ることもあります。

症状



対策



一日の中でも寒暖差があるので、上着などで調節しやすい服装にしましょう。また水分は、ジュースやコーヒー等の嗜好品でなく、お茶や水にしましょう。

五月病とは

ゴールデンウィークを過ぎたころに、新しい環境に適應できない人が、なんとなくやる気が出ない、学校に行きたくない、集中できないなど、心の疲れ、体調の不良が現れることを「五月病」と呼ばれています。



五月病の対策としては、ストレスをためないことです。日ごろから自分に合ったストレス対処方法、自分が楽しめることを多く身につけておきましょう。
また、困ったときに相談できる場所を持つておくのも一つの方法です。

参考文献:厚生労働省、東山書房