

5月半ばになり、中総体まで残りわずかとなりました。練習により一層力が入っていますが、けがや熱中症には十分気をつけて活動に取り組んでいただきたいと思います。また、5月8日から新型コロナウイルス感染症が5類に移行しました。今後の対応についてお知らせいたします。



新型コロナウイルス感染症について

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。
※無症状の感染者については、検体を採取した日から5日を経過するまで。

濃厚接触者の場合

濃厚接触者の特定は行われないこととなり、従前であれば濃厚接触者として特定されていた者についても、新型コロナウイルス感染症の感染が確認されていない者については、直ちに出席停止の対象とする必要はありません。

登校届について

登校届や治癒証明書はこれまで通り提出していただく必要はございません。なお、増田中学校においては、今後、インフルエンザに罹患した際の登校願いも不要です。

学校での対応

- ・学校教育活動においては、生徒及び教職員に対してマスクの着用を求めないことを基本とします。しかし、必要に応じてマスクの着用ができるようマスクは持参させてください。
- ・お子さんに発熱等の風邪症状がある場合は、無理に登校させないようにしてください。この場合は、出席停止ではなく、病欠扱いになります。
- ・授業・学校行事・学校給食・部活動等については、一定の感染対策を講じた上で通常通り実施します。



熱中症を予防しよう

暑くなり始めた時期は、まだ体が暑さに慣れていないため熱中症になりやすくなります。しかし、熱中症は予防できる病気です。しっかり対策をし、熱中症を予防しましょう。

水分補給

気温が高くなってきたので、こまめに水分補給できるように水かお茶を入れた水筒を持参するようにしましょう。また、汗をかくと体の中の水分だけでなく、塩分も失われます。運動部で休日などに1日や半日など長時間の活動をする際には、水分と一緒に塩分も補給できるスポーツドリンクなどもお勧めです。しかし、スポーツドリンクにはたくさんの糖分も含まれているため、スポーツドリンクを飲んだ後はうがいをするなどしてむし菌にも気をつけましょう。

規則正しい生活

熱中症を予防するには、規則正しい生活で体調を整えておくことが大切です。十分に睡眠をとり、しっかり朝ごはんを食べるようにしましょう。

こんなときは特に

熱中症に注意！！

- 睡眠不足
- 熱がある
- のどが痛い
- カゼをひいている
- 下痢をしている
- 朝ごはんを食べていない



「いっき飲み」で水分補給した気になってない？

夏 は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？

体が一度に吸収できる水分は200～250mlとされています。一般的な500ml入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだと、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



今後の健康診断の予定

- 5月24日(水) 内科検診 対象：あおは、2年生
- 5月25日(木) 歯科検診 対象：あおば、1年生、2の5～2の7
- 6月6日(火) 眼科検診 対象：事前保健調査より抽出生徒
- 6月7日(水) 内科検診 対象：1年生
- 6月28日(水) 耳鼻科検診 対象：あおば、1の1～1の8
- 7月5日(水) 耳鼻科検診 対象：1の9、2・3年生の抽出生徒

まだまだ続きます
健康診断

