ほけんだより
２０２３．５．２６．（金）　ＮＯ．１０
練馬区立石神井中学校

明日は体育祭です！

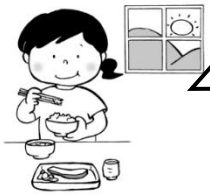
いよいよ体育祭が明日に迫っています！
明日のために、毎日練習を積み重ねてきたみなさん。体育委員が中心となって、クラスのみんなに一生懸命声をかけている様子が保健室にも伝わってきました。また、朝早くから校庭に集まって準備をしている様子も印象的でした。明日を最高の１日にするためには、そのための「準備」が大切です。保健だよりをよく読んで、しっかり明日に備えましょう。けがや体調不調がなく、力を出し切れる体育祭になるよう願っています。

対策１：熱中症

１　しっかり睡眠をとろう！

早く寝て、翌日に備えましょう。

２　朝食をしっかり食べよう！



朝食をしっかり食べ、エネルギーを蓄えましょう。

３　喉が渇いていなくても水分補給！

喉が渇いていなくてもこまめに水分を摂ることが大切です。競技終了ごとに水分を補給しましょう。水筒が空になった時は冷水器で補充することができます。

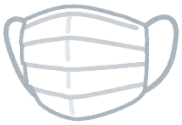
４　帽子やタオルを準備しよう！

日差しを避けるための帽子や、汗を拭くタオルを用意しましょう。体を冷やすための保冷剤を持ってくることも構いません。

５　マスクについて

熱中症予防の観点から、体育活動等においては「原則としてマスクを着用しない」ということになっております。競技中は原則としてマスクをつけないようにしましょう。召集場所へ向かう際は、マスクを外し、ポケットにしまってから移動するようにしてください。

召集場所へ向かう際はマスクを外しましょう！



対策２：虫ささされ

徐々に暑くなってきて、ハチなど虫刺されの報告が増えてきました。体育祭では、長時間校庭に出ているため、虫に刺される可能性が高くなります。虫に刺されないために、虫除けスプレーや、熱中症の心配がなければ、応援席にいる時はジャージを着用するなど対策をしましょう。

◆さす虫
例：ハチ、毛虫など

◆かむ虫
例：ムカデ、クモなど

◆血をすう虫
例：蚊、アブ、マダニなど

健康診断が終わりました。

学校で行われる定期健康診断が無事に終わりました。ほぼ全ての健診を時間どおりスムーズに終えることができ、学校の校医さんからも、「石神井中はとてもスムーズですね。とてもやりかすかったです。」とお褒めの言葉をいただきました。

このように健診がうまくいったのは、事前の説明をしっかりしてくれ、誘導をしてくれた保健委員や、説明をしっかり聞き、注意事項を守ってくれたみなさんのお蔭だと思っています。ありがとうございました。健診で見つかった所見は、随時保護者のみなさまにお知らせしています。用紙をもらったご家庭は、病院を受診していただけますようご協力をお願いいたします。

新型コロナウイルスが５類に変更になりました。

５月８日より新型コロナウイルスの法律上の位置づけが変更になり、５類になりました。それに伴い、新型コロナウイルスの出席停止期間は、「発症後５日を経過し、かつ、症状軽快後１日を経過するまで」となりました。

※感染確認の判断は、医療機関による診断の他、抗原検査キットによる自己検査も含みます。

※出席停止が解除され、登校する際には「登校届」が必要です。学校のホームページから印刷し、ご提出をお願いします。（印刷できない場合は学校にご相談ください）

※ご不明な点などございましたら担任までお願いいたします。

ご自身で日付を記入し、療養の参考にして下さい→	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
	月／日	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
症状のある方	発症日	外出を控えることを推奨（発症日を０日目として５日間 かつ 症状軽快後24時間程度）					10日間が経過するまでは、ウイルス排出の可能性があるため、周りの方へうつさないよう配慮 ●マスクの着用 ●高齢者等ハイリスク者との接触は控える など				
症状のない方	検体採取日	外出を控えることを推奨（検体採取日を０日目として５日間）									

【引き続き感染症対策にご協力をお願いします】

朝の健康状態の把握

適切な換気の確保

こまめな手洗い