

中間考査が終わり、少しほっとしている頃でしょうか。おつかれさまでした。そして25日からは体育大会の予行が始まりますね。暑さが増してきて、疲れが溜まってきた方もいるかと思います。頑張りながらも、自分の体を労わりましょう！

体育大会 熱中症にも勝って優勝

予防

規則正しい生活習慣

水分 (+ 塩分) 補給

通気性のよい服装

みなさんが競技に集中して楽しめるよう、個人の熱中症対策意識を高めましょう！

熱中症になってしまったら

早い段階で対処！

軽度

めまい 立ちくらみ 汗が止まらない 筋肉痛
涼しい場所、水分塩分補給、首・わき・脚の付け根を冷やす

中度

頭痛 吐き気 だるい 虚脱感
口から水分補給できない場合や休養しても症状が改善されない場合受診

重度

意識がない けいれん まっすぐ歩けない
呼びかけに対し返事がおかしい 体温が高い
すぐに救急車要請

環境省公式 LINE では、熱中症警戒アラートの発表や暑さ指数の情報を受け取ることができます。

アカウント名：環境省
LINE ID：kankyo_jpn

環境省HP参考 https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/heatillness_leaflet.pdf

新型コロナウイルス感染症が5類感染症になりました

学校で予防すべき感染症では2種になりました 学校保健安全法施行規則 18条、19条より

何が変わった？

変わらないこともある？

学校でマスクの着脱を強いることはなくなります。しかし、混雑した場所にいる時やコロナ罹患発症後10日間は着用を推奨します。また、**出席停止期間が「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」**になりました。

規制は緩和されても新型コロナウイルス感染症そのものはなくなっておりません。
5月8日の大阪府の新規陽性者数は**552人**います。自分の身体がしんどくならないように、日常的な感染症対策は続けましょう。

- ・換気(常に or 30分に1回以上)
- ・手洗い(流水と石けん)
- ・咳エチケット
- ・日常的な清掃

2023年5月

大阪府 552人
厚生労働省より

五月病に注意

五月病とは、新生活で溜まったストレスが5月に心身症状として現れることです。(だるい、疲れやすい、意識低下、悲観的、不眠、食欲不振など)
自分に合ったストレス解消法を見つけ、ストレスとうまく付き合えるようにしましょう。新しい環境では失敗がつきものと考え、気を楽に持つことも大切です。一人で悩まず、養護教諭、担任・顧問の先生、スクールカウンセラー、友人、家族などに相談するようにしましょう。

保健委員会活動 本校の健康課題が見つかりました

感染症対策	6
睡眠・夜ふかし	3
食事・栄養バランス	2
悩みを解決	1
マスクを外して笑顔を見たい	1
掃除・衛生	1
熱中症予防	1
安全・マナー	1
合計	16

保健委員さんはこのような課題を見つけられました！
新型コロナウイルスや生活習慣に関する意見が多くありました。みなさんも、基本的な生活習慣を確立して感染対策ならびに各自の健康課題を解決しましょう。