

かけがえのない！

大津市立石山中学校
保健室より
2023年5月

石山中の皆さんへ

新型コロナ5類に移行！

皆さんの中にもニュースなどで聞いた人も多いでしょう。5月8日から新型コロナの対応が変わりました。感染症は、感染力や危険性などで1～5類に分けられています。

この3年、世界的な感染のために新型コロナは2類とされて、感染が広がるのを抑えたり、医療体制を守る措置が取られていました。しかし、長期に渡っていろいろな制限が続いて社会的な影響が大きいことや、感染が少し落ち着いたということで、季節性インフルエンザと同じ5類の感染症になりました。

これからの学校生活 変わること、変わらないことがあります。

・「健康観察カード」の提出を終了します

3年以上、毎日体温やからだの調子を書いて提出してもらいました「健康観察カード」は5類移行に合わせ必要なしとなりました。長い間ご協力ありがとうございました。

・体調が悪い時は休みましょう！

感染症はなくなりません。コロナもまた変異をして大流行する可能性もあるようです。発熱やのどの痛み、咳など「普段とは違うな」という時は無理をせず、家でゆっくり休んで体調を整えてから登校してください。

・換気、手洗いは続けましょう

これから暑い日はエアコンも使用しますが、対角線の窓は少しずつ開けて風の通り道をつくりましょう。教室は大勢の人がいますから、閉め切りの状態は避けましょう。

ウイルスの付いた手で食事をしたり、目を触ったりすることで感染しやすくなります。手洗いは感染予防にとっても有効です。石けんでしっかり洗い、清潔な自分のハンカチやタオルで拭きましょう。

咳エチケット（咳をする時は、口や鼻をおおって周りに飛沫を飛ばさない）も守ってくださいね。

・給食など食事の時は、楽しく過ごしましょう

食事の前後は、しっかり手洗いをお願いします。黙食はもう必要ありませんが、大声での会話をひかえるなど飛沫対策を意識しましょう。

・新型コロナに感染したら、出席停止期間は「発症した日を0日として5日を経過し、かつ症状がなくなり1日を経過するまで」です。また、この期間が過ぎて登校する時は、発症から10日を経過するまでは、マスクをした方がいいと言われています。

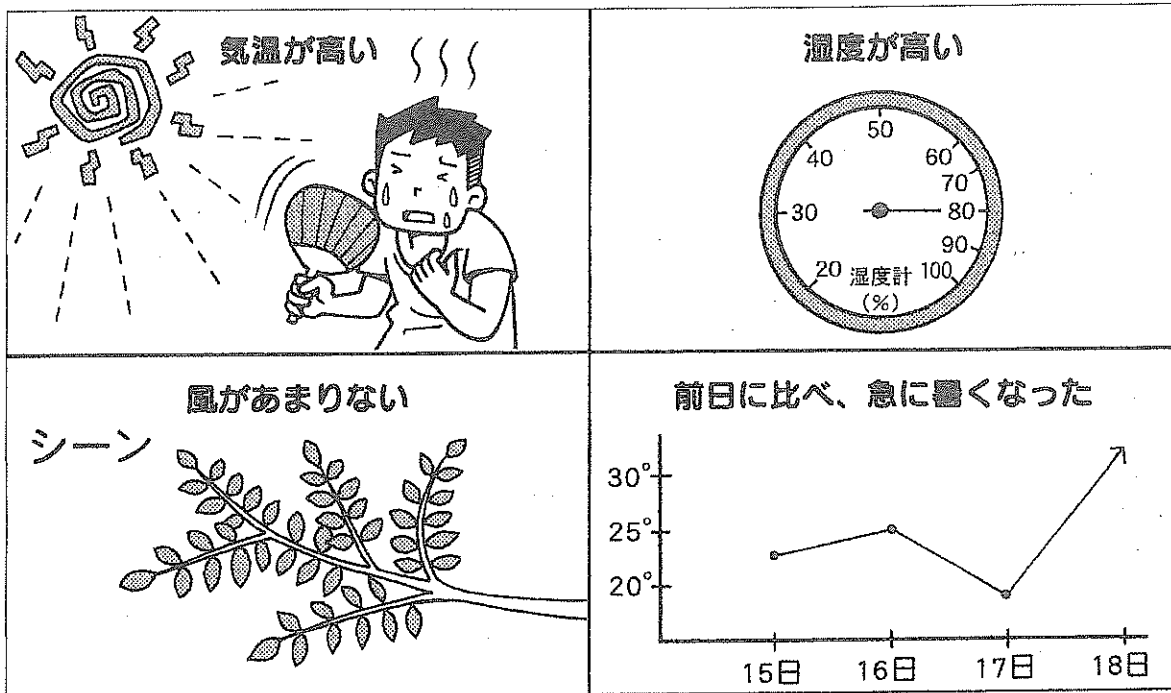
濃厚接触者は出席停止になりませんが、体調により登校の判断をお願いします。

熱中症の予防

☀ 熱中症はどんなときに起こる？ ☀

私たちの体は暑くなると汗をかくことで体熱を放散し、体温が上がり過ぎないように調節しています。汗をかいて水分補給をしないしていると、このバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなってしまう、頭痛、強い疲労感、立ちくらみなどのさまざまな障害が現れます。これが熱中症です。

熱中症が起こりやすいのは、次のような条件のときです。



気温や湿度が高いと、体内に熱がこもりやすくなります。また風がないと、汗をかいてもその汗が蒸発しにくいいため、体温が下がりにくくなります。

前日に比べ、急に気温が上がったような日は、体がまだ暑さに対して慣れていないため、熱中症になりやすくなります。

☀ 予防のために ☀

水分補給

熱中症予防のためには、定期的に水分補給をすることが大切です。普通の水よりも、スポーツドリンク（糖分が多いので薄めたもの）や、食塩水を摂取するようにしましょう。



体を冷やす

中学生、高校生ではスポーツをしているときに熱中症になることが多いので、休憩のときに水で手足を、また霧吹きで体全体を冷やすと、体温が下がり熱中症予防になります。

