

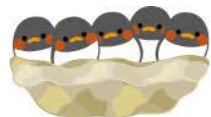
ほけんだより 5月

2023.5.18

緊張感でいっぱいだった4月が終わり、張りつめていた体や心に、少しずつ疲れがはじめている頃ではないでしょうか？環境が変わると新しい出会いもたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもたくさんあったと思います。GW前には疲れた表情で不調を訴える生徒が多く見られました。

疲労回復やストレスとうまく向き合うには、ちょっとした工夫が必要です。夜はいつもより少し早めに布団に入ったり、好きなことをする時間を少しだけ増やしてみたり・・・。

また気持ちがモヤモヤしたり、落ち着かないなど心配なことがある時は、友人や家族・学校の先生に話を聞いてもらうことで、すっきりすることもあります。一人で悩まずに、話をしてみましょう。また、人に話すことが苦手な人は、紙に自分の気持ちを書いてみるのもいいですよ。表出することが、気持ちの整理につながります。



埼玉県立越谷南高等学校

保健室



とおなかのつながり ～過敏性腸症候群～

私たちの消化管は脳と密接につながっていて、心の不調がおなかの不調として現れることがあります。繰り返す腹痛・下痢・便秘で受診しても異常が見つからない、そんな時は「過敏性腸症候群」かもしれません。

主に大腸の運動・分泌機能の異常で起こる病気の総称で、主な原因は生活習慣の乱れ、不安・緊張などがあるといわれています。

20～40代に多い病気ですが、中学生や高校生にも見られます。症状が深刻な人では、通勤通学電車の数駅ごとにトイレに駆け込むこともあります。

改善には精神的ストレスを軽くすること、生活リズムを整えることが必要です。



元気に学校生活を送るために続けてほしいこと

- 1. 抵抗力を高める生活をする**
十分な睡眠、適度な運動およびバランスの取れた食事を心がけましょう。
- 2. 登校する前の健康観察をする**
検温の必要はなくなりましたが、一日学校で過ごせる体調か確認してから登校してください。
- 3. 換気**
窓のない部屋では、常時入り口を開けておく、換気扇を回すなど、十分な換気に努めましょう。
- 4. 手洗い等の手指衛生**
登校時、トイレの後、食事の前後等、こまめな手洗いが大切です。ハンカチやタオルの共用はせず、持参してください。
- 5. 咳エチケット**
咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、ティッシュやハンカチ、袖や肘の内側などを使って口や鼻を押さえることです。
- 6. マスク**
通常の学校生活ではマスクの着用は任意です。ただし、登下校時に混雑した電車やバスを利用する場合などは、マスクの着用をお勧めします。



新型コロナウイルス感染症が5類感染症になりました

変わること

① 出席停止の扱い

新型コロナウイルス感染症に感染した場合、出席停止の期間は「**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**」です。登校を再開するときは、担任の先生に「出席停止に伴う欠席届」を提出してください。

② 濃厚接触者の扱い

濃厚接触者の特定は行われません。

同居家族が新型コロナウイルス感染症に感染していても、新型コロナウイルス感染症の感染が確認されていない人は、**出席停止の対象にはなりません。**