



# ほけんだより5月号

令和5年5月2日発行 土成中学校保健室

新学期が始まって1か月がたちました。緊張感がとけ、生活がルーズになってくると思わぬケガや病気、友人関係のトラブルがおこることがあります。睡眠を多めにとる、体を動かす、好きな音楽を聴くなど、自分に合った方法を見つけてうまくストレスを和らげ、意識して心と体をリラックスさせましょう。



水曜日の朝はラジオ体操実施中

## ★身体測定の結果をお知らせします★

		身長			体重		
		全国	徳島県	土成中	全国	徳島県	土成中
男子	1年	153.6	153.3	152.3	45.2	45.6	44.7
	2年	160.6	160.4	162.0▲	50.0	50.6	53.6▲
	3年	165.7	165.5	163.3	54.7	55.7	53.9
女子	1年	152.1	151.7	152.3▲	44.4	44.8	46.9▲
	2年	155.0	154.2	154.1	47.6	47.5	47.0
	3年	156.5	155.9	155.2	50.0	50.7	53.7▲

※▲全国より上回っているもの（全国値は新型コロナウイルスの影響で測定期が異なるため参考値）

※身長は2年男子・1年女子で上回っており、体重は、2年男子・1年女子・3年女子で上回っています。

◎徳島県では各年代での肥満度が、全国でも上位に入っています。運動と食事など生活習慣を見直してみましょう。

**身体測定は、みなさんの身体がバランスよく成長しているかをみます。**

### ★熱中症が増える時期です ～5月12日は体育祭～

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、まだ暑さに慣れていないため、急に暑くなった日は熱中症に要注意です。体育祭の練習が始まっています。油断せず、しっかり対策しましょう！

ポイント→①こまめな休憩と水分補給 ②十分な睡眠 ③朝食をとる

## 🍀 5月8日から、新型コロナウイルス感染症は5類感染症へ

### ① 出席停止の期間

**「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**

**※無症状の場合は、検体を採取した日から5日を経過するまで。**

### ② 濃厚接触者の場合

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。

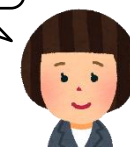
### ③ 感染が不安で休ませたいと相談があった場合

これまで同様、合理的な理由があると校長が判断する場合は欠席とはしないことも可能です。

### ④ 発熱や咽頭痛、咳等の心だんと異なる症状がある場合

自宅で休養することが重要で、無理をして登校しないようにお願いします。

ご確認ください！



この時期は特に注意しましょう！

生活リズム・言葉づかい・事故やケガ

