ほけんだより 5月

令和5年5月26日
岡崎市立葵中学校
保 健 部 №2

新年度が始まり、もうすぐ２か月経ちます。５月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期です。新しい環境にも慣れ、今まで忙しさや緊張で紛れていた体や心の疲れが出てくる頃でもあります。新しいことは、わくわくする反面、意外と疲れることでもあります。頑張る時と、のんびりする時のめりはりを大切にしてください。

こんな妖怪いないかな…？
心が疲れやすいキミへ・・・妖怪「勝手に熱ゾウ」を紹介します

《どんな妖怪？》出来事を何でもネガティブにとらえ、必要以上に落ち込んでしまうゾウの妖怪。

《とりつかれると・・・》
「あの時〇〇だったのは、私のことを～だと思ってるからだ！」と行き過ぎた妄想を「ねつ造」する。「実際にあったこと」と「思い込み」をごっちゃにしてしまう。例えば、好きな歌手の話を友達が「あまり好きじゃない」と言った→私のこと嫌いなのかな？どうして否定するの？→みんな私のことを分かってくれない…となってしまう。

必殺の決めゼリフ
「きっとこうに違いない！」

《この妖怪の攻略法》
「実際にあったこと(事実)」と「そうではないかと考えたこと(解釈)」を紙に書き出して、頭の中を整理してみよう。私たちは事実をどのように考えるかで、嬉しかったり、悲しかったり、気にならなかったりするのです。本来悩まなくてもよいことで大切な時間を使ってしまうのはもったいないですよ。

著作：ハートマッスルトレーニングジム

変わる？変わらない？「新型コロナウイルス感染症対応」

３年以上猛威をふるった新型コロナウイルス感染症が、５月８日から５類感染症に変更されました。インフルエンザと同様に「学校において流行を広げる可能性が高い感染症」として扱われます。多くの行動制限はなくなりますが、ウイルスがなくなったわけではありません。集団生活の場である学校では、基本の感染症対策は継続していきます。

１　新型コロナウイルス感染症にかかわる出席停止の期間の基準について

- 「**発症後５日を経過し、かつ、症状軽快から１日経過するまで**」出席停止となります。出席停止後、発症から 10 日間が経過するまでは、できるだけマスクを着用しましょう。
- 岡崎市では、インフルエンザと同様に、登校する際には経過報告書（保護者記入）を提出していただくことになるか現在検討中です。

２　濃厚接触者の取り扱いについて

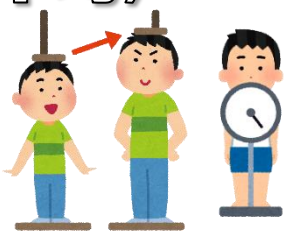
- 濃厚接触者として特定されることはなくなるため、同居の家族が感染していても、本人が感染していなければ登校することができます。登校を控える場合は、基本的には欠席となります。体調に異変がみられる場合は早めに医療機関を受診してください。

３　基本的な感染対策について

- **健康観察、換気、手洗いなどによる感染症対策は今後も継続**します。
- ３年間実施した検温の記録の提出については廃止します。
  葵中では教育相談アプリ「デイケン」に登校後の朝の健康観察として入力します。登校前の健康観察は、続けていただけるようお願いします。

4月 葵中 身体測定結果（学年別平均）

	身長（cm）		体重（kg）	
	男子	女子	男子	女子
１年生	152.8	152.4	43.5	43.7
２年生	161.1	154.4	49.2	45.7
３年生	165.1	155.2	55.2	47.5



◆成長には個人差がありますが、思春期の今が最も成長や変化が著しい時期です。人と比べる必要はありませんが、自分の成長に関心をもっておくことは大切です。
◆内科検診後、栄養状態で注意が必要な生徒には、「受診のすすめ」を渡しています。軽度・中等度肥満の生徒にも「お知らせ」を渡していますので、食生活や生活習慣を見直す機会にしましょう。
◆やせている生徒にもお知らせを渡しています。内科検診で学校医の先生から、成長曲線を見ながら、「身長が伸びる時期だからもっと食べていいよ」とアドバイスをもらった生徒もいました。健康診断を自分の生活を見直すチャンスにして、健康づくりに役立ててください。

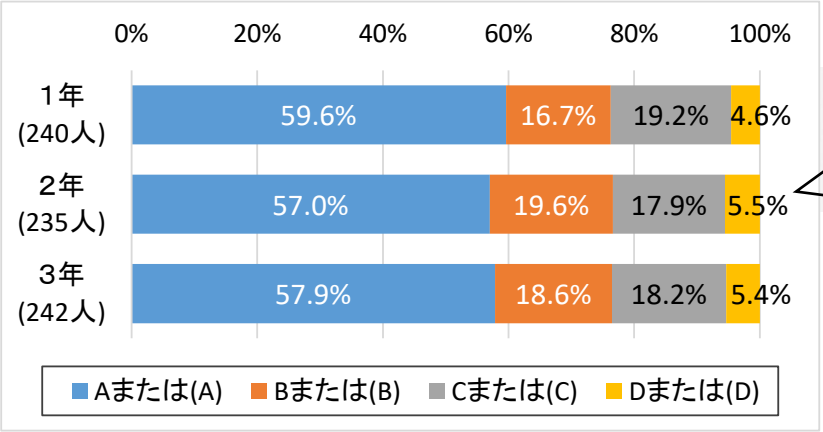
視力検査結果

◆裸眼または矯正視力が、**B または(B)以下**の判定者に、お知らせを出しました。

判定	測定値	学業上必要な対策
A	**1.0 以上**	学業に一応支障ありません。
B	**0.9～0.7**	学年によって学業に支障があるので医師受診が必要。
C	**0.6～0.3**	学業に支障があるので医師受診が必要。
D	**0.2 以下**	就学指導のために医師受診が是非必要。

＜学年別視力判定結果＞

＊A～Dは裸眼視力、（A）～（D）は矯正視力（眼鏡・コンタクトレンズをつけた視力）



学業に支障がある視力の人が多くいます。見づらいままにせず、適正な視力で、授業を受けられるように早めに受診しましょう。

＜保護者の方へ＞

◆定期健康診断の結果、異常の疑いがあった生徒に「お知らせ」の用紙を配付しています。学習や運動に安心して取り組めるよう早めの受診をお願いします。受診されましたら、結果を学校へお知らせください。継続的に受診している場合や、主治医の指示により経過を観察している場合は、受診されたとき、または、**医院名・状況をご家庭で記入して、提出していただければ結構です。**
◆学校における健康診断は医療機関での診断とは違い、確定診断ではなく心配のあるものや疑いのあるものを選び出す「スクリーニング（選別）」です。そのため、医療機関では「異常なし」と診断されることもあります。異常の程度や治療の必要があるかどうかについては、主治医の先生の指導を受けてください。

熱中症に注意しよう

普段から早寝早起きで体力・気力アップ！

◆暑さに慣れる「暑熱順化」のポイント
- 「やや暑い」環境で、汗をかく程度の「ややきつい」運動を行う。
- １日 30 分程度、１～２週間ほど継続して行う。
- 暑さに慣れると体温調節がうまくできるようになり、熱中症になりにくくなる。
- お風呂に入って、汗をかくのも効果的。

◆こまめに水分補給をしよう
- のどが渇いたと感じる前に水分を取りましょう。

体調が悪いときは、無理せず早めに休みましょう。