



令和5年5月12日  
大阪市立西淀中学校  
保健室

新年度が始まり、約1か月が経ちました。新しい学校、新しい先生、新しいクラスの仲間にはもう慣れましたか？

新しい環境に身を置き、知らず知らずのうちに緊張で張りつめていた心や体に疲れが出始めるのが5月です。さらに来週は中間テストもあり、テストが終わった安心感で気がゆるみ、体調を崩す人が増えてくる時期でもあります。学校生活・勉強と休息との「メリハリ」をつけて、疲れの出やすい5月を乗り切りましょう！

## 新型コロナウイルス感染症への対応について

5月8日(月)より5類感染症に移行されたことで、出席停止や濃厚接触者の取扱いについて大きく変更されました。

### 学校生活

- 毎日の体温チェックや健康観察表の提出は必要ありません。
- 教育活動におけるマスクの着用は求めません。
- 健康状態の観察や適切な換気の確保、手洗い、咳エチケットなどの基本的な対策は引き続き大切となります。感染症にかかわらず日々の健康のために、各自で意識して生活しましょう。



### 出席停止の取扱い

- 新型コロナウイルス感染症に感染した場合の出席停止期間は、「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。

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
例	発熱				症状軽快	→	登校可能

このように、発症を0日目とし、症状が軽快して1日を経過していることと発症後5日経過していなければ登校できません。6日目に症状が軽快した場合は8日目から登校可能ということになります。

### 濃厚接触者の取扱い

- これまで行われてきた濃厚接触者の扱いがなくなり、濃厚接触者の特定もありません。
- (例)家庭に新型コロナウイルス感染者がいる場合、これまで濃厚接触者として登校を控えてもらっていましたが、今後は本人が感染していない限り、登校することが可能です。

※5月2日(金)に配付された、「5類感染症への移行後の学校園における新型コロナウイルス感染症対策について」にも詳しく書いてありますので、確認しておきましょう。

## 「暑熱順化」のすすめ

※参考:一般財団法人日本気象協会 热中症ゼロへ

ゴールデンウィークが明けて、昼間の気温がぐんぐん上がり、春の陽気から夏の気候へと変わりつつあります。本格的に暑くなる前の今、熱中症対策として「暑熱順化」を意識して生活しましょう。



### ○暑熱順化とは…

体が暑さに慣れることをいいます。暑熱順化がすすむと、汗をかくことによる気化熱や、心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散がしやすくなり、暑さに強くなります。この気化熱や熱放散がうまくできないと、体に熱がこもってしまい、体温調節がうまくできず熱中症になりやすい状態になってしまいます。

### ○取り組んでほしいこと

- ①ウォーキング・ジョギング…外出時にできるだけ階段を使用するなど、意識的に汗をかく運動を行う。  
目安としてウォーキングなら1回30分、ジョギングなら1回15分を週5日程度。
- ②サイクリング…買い物に出かける際に取り入れてみる。目安として1回30分、週3日程度。
- ③筋トレ・ストレッチ…室内で手軽に始められる。勉強の合間等に、1回30分、週5~毎日程度がおすすめ。
- ④入浴…シャワーのみで済ませず、湯船につかることが効果的。目安は2日に1回程度。

### ○注意してほしいこと

- 暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかるため、余裕をもって暑さに備えましょう。
- 一度暑熱順化ができても、数日暑さから遠ざかると効果がなくなってしまいます。4つの暑熱順化の方法を日常生活に取り入れ、毎日意識して熱中症対策に取り組むことが大切です。

## 6月 健康診断の予定

5日(月):歯科検診(3年生)

7日(水):眼科検診(1年生)

14日(水):眼科検診(2年生)

15日(木):耳鼻科検診(2年生)



★5月1日に行った心臓1次検診の結果、2次検診の対象に

なった場合は、6月10日(土)に行われる検診を受ける必要が  
あります。

1次検診の結果は5月下旬に学校へ送付される予定ですので、  
分かり次第お知らせします。



5月の検診予定に一部変更が  
あります。

5月29日(月)歯科検診  
1年生→2年生に変更

5月31日(水)歯科検診  
2年生→1年生に変更

よろしくお願ひいたします。