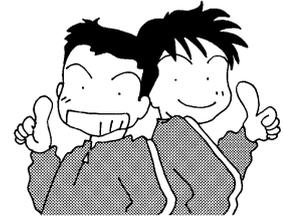


ほけんだより



令和5年5月10日

陽北中学校

No.2

コロナウイルス5類へ移行

5月8日から新型コロナウイルス感染症が第5類へ移行となりました。変更点がいくつかあるのでお知らせします。

①体温チェック表について

毎朝、体温チェック表を提出してもらっていましたが、不要になります。ですが、朝の家庭での健康観察は行いましょう。自分で調子を確認することはとても大切です。

②コロナに感染した際の出席停止期間について

「発症した後五日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで」となります。

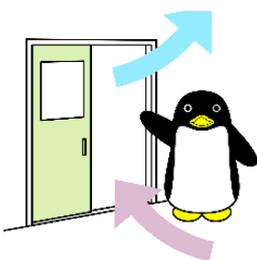
※発症した日や症状が軽快した日の翌日から起算する。

③マスクの着用について

基本的に着用の必要はありません。また、マスクを外した際には、咳エチケットを心がけましょう。

引き続き基本的な感染症対策は行いましょう

室内の空気が入れ替わるように換気をしましょう



こまめに手洗いをしましょう。自分のハンカチを忘れずに持ってきてきましょう



咳やくしゃみをする際には、ハンカチ等で口や鼻をおさえ、飛沫が飛ばないようにしましょう



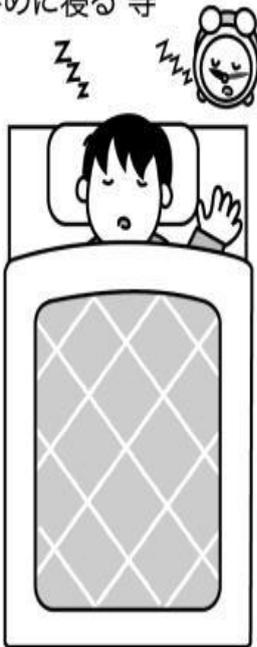
心もからだも元気ですか？

新しい学年が始まり1か月が過ぎました。そろそろ新しいクラスにも慣れたころと思いますが、**新学期の疲れや気温の変化のせいで、体調を崩す人**が増えています。勉強や部活動はもちろん大切ですが、**具合が悪いときには無理しない**ようにしましょう。今月には運動会が開催されます。万全の体調で臨めるよう、体調を整えましょう。

心が疲れたな…と感じたら、上手にリラックスを！

●休息をとる

何もしない時間をもつ
早めに寝る等



●軽く体を動かす

ストレッチをする
散歩をする等



●感情を出す

映画や本などで泣いたり
笑ったりする等



●五感で楽しむ

星空を眺める
おいしい物を食べる
音楽を聴く等



『**5月病**』という言葉聞いたことがありますか。この時期なんとなくやる気が出なかったり、心から楽しめなかったり、食欲が落ちたりすることです。こんなときは**体だけでなく、心も疲れている**ことが多いものです。1・2年生は、放課後の**教育相談**も始まります。**話すことで心が軽くなる**こともあるので、気軽に相談してみてくださいね。