

過ごしやすい季節になりました。クラスや部活動など、新しい環境や周りとの関係に慣れてきたところではないでしょうか。しかし、緊張がとけたところで、心身の疲れが出る頃でもあります。

自分に合った方法でうまくリフレッシュして疲れを癒やしましょう。



## 五月病に注意して

最近、気分が落ち込んだりやる気がダウンしたりしてボーっとしていませんか？ゴールデンウィーク後にみられるこうした状態は、「五月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境の変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人などがなりやすいと言われていています。

最近少しおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてもいい。

- モヤモヤを吐き出す。(信頼できる人に話す。日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける。(睡眠を十分取る。)
- 朝、近所を散歩する。(太陽の光を浴びる。)

## お風呂で心身ともにリラックス!

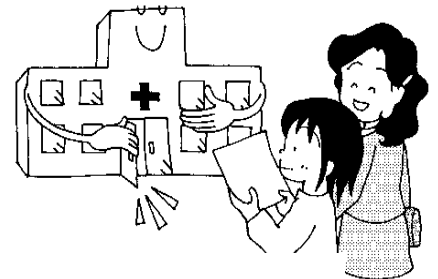


## スポーツ振興センターについて

学校で起こったけが等に対して医療費の給付を行う制度です。初診から、治癒までの医療費の総額が5,000円(本人負担額1,500円)以上の場合に給付対象となります。同一の災害の負傷又は疾病についての医療費の支給は、初診から最長10年間行われます。また受診してから2年間請求を行わなかった場合、給付を受けられなくなります。学校や登下校時にけが等をして、病院に行った場合は、担任の先生や保健室まで連絡してください。必要な書類をお渡しします。

## 保健室からのお知らせ

今年度の検診は、終わりました。各検診で疾病や異常があった場合、治療勧告書をお渡ししますので、それを持って病院に行ってください。



## あなたは大丈夫? 栄養バランスを悪くしがちな「こ食」に注意!

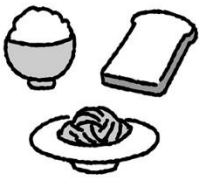
<p><b>固食</b></p> <p>同じもの(固定化したもの)ばかり食べる</p>	<p><b>個食</b></p> <p>家族が個々に違うもの(好きなもの)を食べる</p>	<p><b>粉食</b></p> <p>パンやめんなどの粉でできたものばかり食べる</p>	<p><b>小食</b></p> <p>食べる量が少ない(小食である)</p>
---	---	---	---

# バランスよく食べよう！

カラダの調子を整える

エネルギーのもとになる

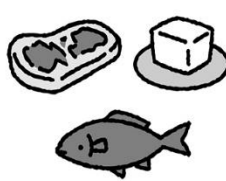
カラダをつくる



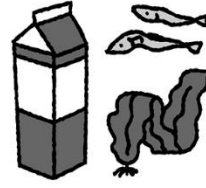
炭水化物



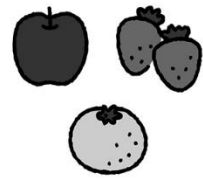
脂質



タンパク質



無機質



ビタミン

健康教室 2023年 5月 第870集 東山書房より

## 学校感染症について・・・学校感染症にかかった場合、学校へ連絡してください。

学校感染症は、第一種 第二種 第三種に分かれています。その中で、みなさんがよく聞いたりする感染症は、第二種の感染症で、インフルエンザ・百日咳・麻疹（はしか）流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）・風疹・水痘（水ぼうそう）・咽頭結膜熱（プール熱）・結核・髄膜炎菌性髄膜炎などがあります。これらの感染症は、出席停止扱いになり、学校に「学校感染症証明書」という用紙がありますので、かかった場合は、担任の先生や保健室に連絡してください。必要な書類をお渡しします。

## 新型コロナウイルス感染症について

- \* 学校保健安全法施行規則では、第一種感染症でしたが、令和5年5月8日から第二種感染症になります。（感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律上の位置付けが五類感染症に移行しました。）
- \* 感染が判明した場合は、出席停止となります。  
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日を経過するまでを基準とします。「発症した後5日を経過」や「症状が軽快した後1日を経過」については、発症した日や症状が軽快した日の翌日を1日目と数えます。
- \* 五類感染症移行後も健康状態の把握、換気、手洗いなどの感染症対策は引き続きお願いします。

新型コロナウイルス感染症にかかった場合は、学校に連絡してください。

出席停止となりますので、必要な書類をお渡しします。

外に出て、新緑を感じよう！

