ほけんだより５月

令和５年４月号②
大聖寺実業高校　保健室
教室掲示用

コロナ感染者、増加傾向！

　現在、石川県内でのコロナ感染者が少しずつ増えてきています。新規感染者・運用病床使用率がじわじわと上昇していると報告されています。５月には、遠足や授業参観、中間考査、総体・総文などの行事が控えていますので、気を緩めず感染予防に気を付けましょう！

コロナ5類移行後、何が変わる？

　新型コロナウイルスの「５類」移行が５月８日に迫る中、移行後の流行状況の監視体制が示されました。感染者の数を毎日公表する「全数把握」は終わり、一部の医療機関での「定点把握」でわかった内容が週１回、発表されることになります。「定点把握」は季節性インフルエンザなどほかの５類感染症でも行われています。例えば、インフルエンザは一定数の医療機関で１週間のあいだにどれくらいの患者がいるか報告される数をもとに、流行状況を把握していますので地域ごとの流行の大きさや傾向は把握できると言われています。

　ですが、感染者の緩やかな増加傾向がこのまま続けば、大型連休や夏休みなどをきっかけに、第９波が起きる可能性もあるとの見解もあります。繰り返しになりますが、今後も石川県や各地域の感染状況に注目しつつ、自分ができる感染予防対策を丁寧に継続していきましょう。

部活、本格始動。　ここをチェック！

　新１年生が入部して　およそ２週間、　いよいよ本格的なスタートの態勢が整ってきましたね。気候もよくなったうえ、日が延びて活動時間もとりやすくなり、運動系も文化系も張りきっていることと思います。そこで保健室からのアドバイス。以下の点について、部員同士や顧問の先生とチェックしてみてください。

- 道具（備品）・設備のメンテナンスはできていますか？
- 活動時間・場所は守れていますか？
- 疲れているとき、体調が悪いときに無理をしていませんか？
- （主に運動部）準備運動・整理運動をしていますか？

　こうしたことがしっかり守られていないと、パフォーマンスの低下だけでなく、予想外のけがにつながります。自分を鍛えたい、みんなで目標を達成したい、できなかったことに挑戦したい…部活動をがんばる目的はさまざまだと思いますが、コンディション維持がその基本になることを忘れないでくださいね。

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

コンディション維持に大切な食事！そして、睡眠！きちんと食べて、しっかり眠りましょう。