



令和5年9月号②
大聖寺実業高校 保健室
教室掲示用

2学期が始まり、3週間がたちました。少しずつ学校生活のリズムを取り戻してきましたか？朝晩は涼しくなってきましたが、日中は気温が高くなり、体調管理に気を配る必要があります。9月下旬には文化祭・体育祭などの学校行事もあり、忙しくなる時期です。元気に過ごせるよう規則正しい生活リズムをこころがけましょう。体調が悪い時は無理をせず、休息をとることも必要です。

※油断せず感染防止対策、そして熱中症予防を継続していきましょう。



新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は



罹患届の提出が必要になります！

5月8日から新型コロナウイルス感染症が5類の位置づけに変更されました。陽性者は発症後5日を経過し、かつ、症状軽快後1日を経過するまで出席停止となります。その際に「罹患届」の提出が必要となります。罹患届は、「診断名、診断日、病院名、医師名、薬局名、処方薬等」の記入欄があります。必ず保護者の方が記入してください。自宅での抗原検査キットで陽性結果だった場合には、一度かかりつけ医に連絡し受診、受診の必要がないと判断された場合は、その旨を罹患届に記入し提出してください。※罹患届は保健室にあります。お子さまを通じてお渡ししています。

**夏の疲労、
残って
いませんか？**



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめポイントはこの通りです。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない
(ゆったりモード)

- ・ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
 - ・お風呂にゆっくり浸かる
 - ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない
- 自分の健康を守るのは、自分です！だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

★マラソン大会事前健康調査について配付しました。必ず保護者の方が記入してください。マラソン大会は11/1です。