

# ひだまり

-ほけんだより-



2023. 5. 8. TUE

2号 北中城高校保健室

新学期が始まり 1 ヶ月が過ぎましたが、疲れはでてきていませんか？

GW中に生活リズムがくずれてしまっている人は、規則正しい生活を意識し元気よく登校しましょう！

また、みなさんは自分の体のサインに気づいていますか？体の疲れにいち早く気づくことで、早期の対応をとることができます。疲れが溜まったまま毎日を過ごすと、何をしても楽しくないと感じてしまったり、免疫力が下がってしまい病気になりやすくなってしまいます。体の疲れに気づいたら・・・次のことを試してみましょう！

## 体の疲れに気づいたら・・・

- ★早寝早起きで生活リズムを整える
- ★外で体を動かす
- ★好きな音楽を聴く
- ★好きなことをする
- ★信頼できる人に相談する
- ★どうして元気がないかを紙に書く
- ★自分が頑張っていることを声に出して言う

新型コロナ

5類

になったら  
どうなるの？



季節性のインフルエンザと  
同じ扱いになるよ。  
発症日を0日として  
5日間の出席停止。  
(24時間症状消失していること)  
発熱が理由で欠席したら  
病欠になるよ。

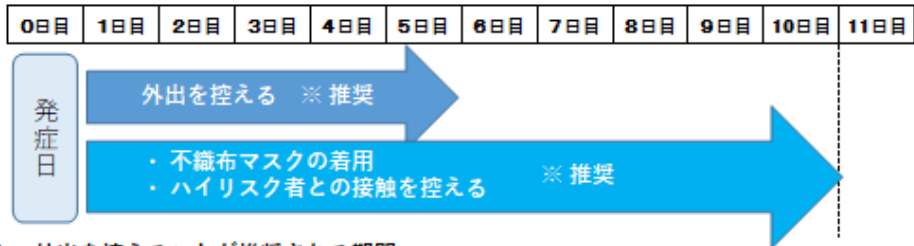


## 療養期間の考え方について

参考:沖縄県HP

5月8日以降は、コロナ陽性者に対して、法律に基づく外出自粛は求められません。外出を控えるかどうかは個人の判断となりますが、他人に感染させるリスクを考慮して、以下の情報を参考に、ご判断ください。

- ※ 周囲の方や事業者におかれても、個人の主体的な判断が尊重されるようご配慮願います。
- ※ 各医療機関や高齢者施設等においては以下の情報を参考に、新型コロナに罹患した従事者の就業制限を考慮してください。



1. 外出を控えることが推奨される期間  
特に、発症後5日間は他人に感染させるリスクが高いため、5日間経過かつ症状が軽快して24時間経過するまでの間は、外出を控えることを推奨します。
2. 周りの方への配慮  
発症後10日間経過するまでの間は、ウイルス排出の可能性のあることから、不織布マスクの着用及び高齢者等ハイリスク者との接触を控えるなど、周りの方へ配慮をお願いします。

## 朝食ちゃんと食べてる？



保健室に休みに来る生徒の多くが  
朝食を食べていないって本当！？  
実は...本当です。

## 食べられない そのワケは？ 朝食お悩みQ&A

Q.

朝食は食欲がありません…。



A. 夜、遅い時間に夕食や夜食を食べると、「空腹期強収縮」と呼ばれる胃の掃除が充分に行われず、食べたもののかすが胃に残ったままになり、胃もたれやムカムカの原因に。夕食は早めに、夜食をとる場合は消化のよいメニューで、やや少なめを心がけましょう。



Q.

朝食を食べる時間がとれません…。



A. 朝食の時間を確保するためには、早起きが欠かせません。つまり、何をしても夜ふかしは厳禁。眠くなくても、早めにふとんに入ることから始めてみましょう。また、日中に適度な運動などで体を動かすことも、眠気を促すための方法のひとつです。



Q.

朝食の用意ができません…。



A. 簡単な朝食のメニューを自分で考え、用意してみはどうでしょう。パン、牛乳、フルーツなど、すぐ食べられるものから始めて、余裕ができてきたらごはんを炊いたり、お味噌汁を作ったりと『レベルアップ』ができれば理想的です！

