



# 6月 梅雨 保健だより

令和5年6月8日  
湖南高校  
保健室

晴れの日には夏のように暑くなったり、くもりや雨の日は少し肌寒かったり、天気や気温の変化が大きい季節です。風邪をひかないように、衣類の調節をしたり、雨や汗はハンカチやタオルなどで拭いたりするようにしましょう。タオルや靴下の替えを通学鞆に入れておくと安心です。

梅雨は大人も子どもも、ふさぎこみがちな季節ではありますが、雨音に耳を澄ませてリラックスしたり、雨にぬれて輝く緑を楽しんだり、心穏やかに雨の日の風情を楽しむ余裕があるといいですね。

## 食べなきゃ損！朝ごはんの効果！

毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんが大切なのはわかっているけど、少しでも長く寝ていたい、食欲がない、などの理由で朝ごはんを抜いていませんか？もったいないですよ。朝ごはんにはお腹を満たすだけじゃない大切な役割がたくさんあります。栄養のバランスがとれた朝食について自分手帳にも資料がありますので、参考にしてみてください✿



朝食を食べると...

脳の働きを活発にし、  
集中力や記憶力が高まる

体内時計正常化

疲労感軽減

太りにくい  
体をつくる

体温が上昇し、  
代謝が高まる

便秘改善



今週は、朝食について見直そう週間の他に、日本歯科医師会が定めた「歯と口の健康週間」でもあります。朝食をよく噛んでしっかり食べたら、歯みがきもしっかりするようにしましょう。歯と口の健康状態が悪化すると、むし歯や口臭の他、**歯周病が全身へ影響し、誤嚥性肺炎、糖尿病、動脈硬化や狭心症・心筋梗塞などの心疾患、認知症などの病気とも関係があることがわかってきています。**



「朝食を見直そう週間」と「歯と口の健康週間」について厚生委員の3年 伊東 利修さんから全校放送で呼びかけを行いました。

この機会を、朝食や歯と口の健康をはじめ、生活習慣を見直すきっかけとしてほしいと思います。



～健康診断結果のお知らせについて～

4月からの健康診断の結果、疾病や異常の疑いがある場合には、治療のお知らせをお渡ししています（歯科は「異常なし」含めて全員通知）。お知らせが届きましたら、なるべく早めに専門医で受診していただき、その結果について学校にお知らせください。すでに受診済みの場合は、再度受診する必要はありませんので、その結果を保護者様をご記入の上、学級担任までご提出ください。なお、学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すもの）ですので、受診の結果“異常なし”と診断されることもあります。その点につきましても、ご理解いただきますよう、お願い申し上げます。



## インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の出席停止期間早見表

|              |                                       |                  | 0日目                        | 1日目                                  | 2日目   | 3日目                                  | 4日目                                 | 5日目   | 6日目  | 7日目  | 8日目 |
|--------------|---------------------------------------|------------------|----------------------------|--------------------------------------|-------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------|------|------|-----|
| インフルエンザ      | 発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで         | 例1<br>発症から1日目で解熱 | 発症日<br>出席停止                | 解熱                                   | 解熱後2日 |                                      | 解熱後2日以上経過しても、発症後5日を経過していない場合は、登校不可。 |       | 登校可能 |      |     |
|              |                                       | 例2<br>発症から4日目で解熱 | 発症日<br>出席停止                | 発症後5日を経過したが、解熱後2日を経過していない場合は登校不可。    |       |                                      | 解熱                                  | 解熱後2日 |      | 登校可能 |     |
|              |                                       |                  | 0日目                        | 1日目                                  | 2日目   | 3日目                                  | 4日目                                 | 5日目   | 6日目  | 7日目  | 8日目 |
| 新型コロナウイルス感染症 | 症状あり<br>発症した後5日を経過し、かつ、症状軽快後1日を経過するまで | 例1<br>発症から2日目で回復 | 発症日<br>出席停止                | 症状軽快                                 |       | 症状軽快後1日を経過しても、発症後5日を経過していない場合は、登校不可。 |                                     | 登校可能  |      |      |     |
|              |                                       | 例2<br>発症から6日目で回復 | 発症日<br>出席停止                | 発症後5日間経過したが、症状軽快から1日を経過していない場合は登校不可。 |       |                                      | 症状軽快                                |       | 登校可能 |      |     |
|              | 無症状<br>検体採取日から5日間を経過した場合              | 検体採取日<br>出席停止    | 無症状の場合は検体を採取した日から5日を経過するまで |                                      |       |                                      |                                     |       | 登校可能 |      |     |



最後に…。疲れたなど感じたら、遠くの山に目を向けてみましょう。

暖かな風の中、やわらかな緑に包まれている山の姿に、張り詰め緊張した心がほぐれていきますよ。（目にも良い☆）

