

ほけんだより 5月

令和5年5月15日
那覇市立仲井真中学校
養護教諭 野中

健康診断が続いています。身長は伸びたかな？ 視力はどうだった？ 聴力検査の小さい音は聞こえた？ みなさん自分のカラダについて関心を持ってくれたのでしょうか。健康って空気みたいなもので、あたりまえに健康で普段は意識することがないかもしれません。毎年この時期には健康診断をきっかけに自分のカラダと向き合い、カラダのメンテナンスをしつつ生活習慣を振り返ってみましょう。

5月の保健目標

自分の健康状態を知ろう

新型コロナに関連するお休みの扱いが変わりました！

本人がコロナに感染した → 出席停止

症状あり → 発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日(24時間)を経過するまで出席停止。

(発症日を0日目としてカウントし、5日目に24時間症状が軽快していれば6日目から登校可。)

※「症状が軽快」とは解熱剤を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状(咳、痰、喉の痛みなど)が改善傾向にあること。

症状なし → 検査をした日から5日を経過するまで出席停止。

(検査をした日を0日目としてカウントし、6日目から登校可。)

家族がコロナに感染した → 登校を制限する必要なし

休んだ場合は理由ありの事故欠

ただし、7日目までは発症する可能性があるため、特に5日間は体調に十分注意すること。

本人に発熱や咳などがある → 病欠

発熱など普段と異なる症状がある場合には、無理をせず自宅で休養すること。ただし、軽微な症状があることを理由に、登校を一律に制限することはありません。

- 4月からマスクの着用が任意になりましたが、上記いずれの場合も、登校の際にはマスクの着用にご協力ください。また、本人がコロナに感染した場合は10日間が経過するまでマスク着用が推奨されています。
- 新型コロナに関連するお休みについて、検査結果や治癒証明などの書類を提出する必要はありません。

欠席などの連絡は LINE が便利です！

保護者のみなさん **必見**
LINE で市立小・中学校の
 欠席連絡ができるようになりました！



Step 1

QRコードを読み取り、
 「追加」ボタンをタップ
 し、那覇市公式アカウ
 ントを友達登録する。



Step 2

この画面が出てくるので、「欠席
 連絡」をタップ。



Step 3

学校を選択し、必要事項を記入
 すれば連絡完了。



忙しい朝に電話をしなくても、
 スマホから連絡ができます。
 ぜひご利用ください！

欠席・遅刻・早退 等について、学校への連
 絡を、那覇市公式 LINE を通してするこ
 とができます。

メリット

- ◎ 前日夜、当日早朝、など、欠席を決めた
 時点で時間を気にせず連絡することがで
 きます。まだ早い時間だから後で電話しよ
 う、と思っていたらすっかり忘れちゃうこと
 ありませんか 😊
- ◎ 朝、電話回線が混んでいて繋がらな
 い！なんていうこともありません。

ぜひご利用ください！！

(画像是那覇市 HP より)

2つの絵をくらべて

7 つのちがいをさがそう！



【答え】 左の上のウミガメの脚、左のペンギンの提灯、右の下の子の口、右の左の男の子の帽子、中央の女の子のキョロキョロ顔、中央の立の長さ、中央の男子のTシャツの裏返し