



令和 5 年 5 月
愛媛県立大洲農業高等学校
保健室

1 尿検査の提出日が近付いてきました。前回未提出の人は、忘れずに持ってきてください。

5月19日(金) 尿検査予備日 **SHR 後すぐに、保健室まで提出してください!**

(6月 9日(金) 尿検査最終予備日)

容器がない人は、前日までに保健室
まで取りに来てください。

2 皆さんもニュース等でよく知っているかもしれませんが、新型コロナウイルス感染症が、5月8日から5類感染症へ移行となりました。これまでの対応と変わった部分もあるので、確認しておきましょう。

【罹患時の対応】

出席停止日数 : 発症日(0日目)より5日間、かつ、症状が軽快して24時間

(「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあること。)

※ 出席停止解除後、発症から10日を経過するまでは、マスクの着用が推奨されています。

【陽性の診断がない場合】

発熱や呼吸器症状等の風邪様症状がある場合には、無理をせず自宅で休養してください。(この場合、出席停止ではなく欠席扱いとなります。)

同居家族が罹患した場合も、本人の感染が確認されていない者については、直ちに出席停止の対象とはなりません。

感染力が低下したわけではなく、公的サポートが少なくなるため、個人の感染予防行動がより必要になります。換気や基本的な感染予防対策は継続し、体調管理をしっかり行いましょう。

3 5月に入り、ぐっと気温が上がり始めましたね。まだまだ夏日とはいきませんが、昨今はそれほど高くない気温の時期でも、熱中症の発生が報告されています。また今年度からは、新型コロナウイルス感染症によって制限されていた活動が再開される部分が多くなるため、さらに注意が必要です。

急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

* 特に活動中は適切な水分・塩分補給を! 活動前後の体調チェックも行い、必要に応じて休憩しましょう。

* 息苦しさを感じた場合はマスクを外すなど、臨機応変に対応しましょう。