



ほけんしつ

令和5年5月 男山第二中学校

新型コロナウイルス感染症の対応について

皆さんもご存じの通り、5/8日より新型コロナウイルス感染症は5類感染症となり、出席停止期間も変更(※)になりました。しかし換気や手洗いといった日常的な対応はこれからも必要です。

発熱やのどの痛み、咳といった症状がある時は登校を控えて無理をしないようにしてくださいね。

※「発症した後5日間を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」

生活リズムを見直してみよう！



ぐっすり睡眠！



たっぷり栄養！



しっかり運動！



新学期が始まって1ヵ月、環境が変わり新しい出会いがたくさんありました。自分では気づかないうちにストレスや不安を感じていた人もいるかもしれません。この時期は疲れが出やすい時期でもあります。

この時期は、生活リズムを意識して過ごすことを心がけてください。

身体測定、視力検査が終わりました。

身体測定・・・大事なのは身長と体重のバランスです。このバランスを見るのにBMIがあります。

BMIは世界的な指標で、理想の体重が分かります。この理想の体重が一番病気になりにくい体重とされていますよ。

計算してみてね！

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{理想体重}$$

$$154\text{cmの人は} \dots 1.54 \times 1.54 \times 22 = 52.1$$

視力検査・・・視力がBCDの人に受診勧告書を渡しています。目の疲れ、寝不足等もその日の視力に影響することがありますが、視力低下の原因は近視だけでなく様々です。まだ眼科を受診していない人は、なるべく早めに受診してください。

暑くなってきました。マスクを外して運動しよう！

学校でもマスクの着用は必要なくなりましたが、まだまだマスクを着けている人が多く見られます。気温も高くなり、マスクを着けての体育、部活動は特に熱中症のリスクが高まります。マスクを外して運動する、しっかりと水分補給するなど自己管理してくださいね。

飲み物は足りていますか？

