



# 保健室だより

令和5年5月10日  
鳥取東高等学校  
保健室



新年度が始まって1か月が経過しました。新しいクラスの間関係などに少しずつ慣れる時期をむかえましたが、特に1年生は、新しい高校生活で疲れの出やすい頃でもあります。

5月も引き続き健康診断関係の行事を予定しています。健康診断の結果、受診が必要な場合は、終わった項目から順次、個別に結果をお知らせしますので、速やかな受診をよろしくお願いします。

## 5月8日から新型コロナウイルス感染症 の取扱いが変わりました！！

既に新聞報道などにありましたように、5月8日から新型コロナウイルス感染症が5類感染症へ変更となりました。これまでは、新型コロナウイルス感染症に関連した出席停止は学校への登校届出書の提出を求めていませんでしたが、5月8日以降は、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は、季節性インフルエンザと同様に登校届出書（保護者等の署名・捺印・調剤の写し等の添付）を提出いただくことになります。登校届出書の様式は、本校ホームページに掲載していますので、必要時にダウンロードいただくなど適宜ご使用ください。

学校での生徒や教職員のマスク着用は任意となりますが、引き続き、換気や手指消毒等の感染症対策を継続する予定としています。各家庭では、登校時の体調を丁寧にみていただき、体調がよくない場合は速やかに医療機関を受診するなど、引き続き感染症対策への協力をよろしくお願いします。

また、感染症対策に加え、日頃から生活リズムを整え、体の免疫力を高めることは大切です。部活動や課題等で就寝時刻が遅くなることもあるかと思いますが、できるだけ早寝早起きを心がけるなど、体調管理に引き続き気を付けましょう。特に就寝前のスマホの使用は、眠りを浅くし熟睡を妨げるとも言われています。寝る前には使用しない、枕元にはスマホは置かないなど、使用時のルールを決めておくことも有効です。

