



令和5年5月12日
竹富町立船浦中学校保健室

ゴールデンウィークが終わり、5月も半ばにさしかかろうとしています。部活の試合があった人もいますが、しっかり休めているでしょうか？心と体の声を聞いて無理なく過ごしましょう。

5月病に注意して！



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてね。

- ☐ モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- ☐ 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷりとる)
- ☐ 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)

【5月健康診断の予定】

17日(水) 尿検査 全員 登校後に保健室前に提出(二次検査、提出できなかった場合は6月9日(金))
心臓検診 1年生 9:30~

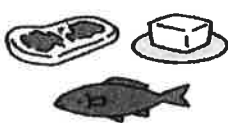
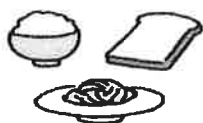
※詳細は来週、ほけんだよりにてお知らせします。

バランスよく食べよう！

カラダの調子を整える

エネルギーのもとになる

カラダをつくる



炭水化物

脂質

タンパク質

無機質

ビタミン

弁当の日 5月16日

テーマ: 栄養バランスを考えた
色とりどり弁当

自分たちで

どんなお弁当にしたいか

考えておいて下さい。

保健給食委員会

～ スクールカウンセラー岡田先生よりメッセージ～

スクールカウンセラーの岡田先生よりみなさんへメッセージです。

第1回は5月23日に来校されます。給食の時間にみなさんへご紹介します。

6月以降の予約は随時受け付けておりますので、養護（徳永）か担任の先生へ相談してください。

6月13日（火）午前、7月4日（火）午後、9月26日（火）午後

10月24日（火）午後、11月14日（火）午後



今年度、船浦中学校のスクールカウンセラーとして来させてもらうことになりました岡田啓子（おかだけいこ）です。よろしくお願いいたします。

みなさんは、「カウンセラー」ってどんな仕事をする人か知っていますか？ 音楽の授業には音楽の先生、理科の授業には理科の先生がいますよね。それと同じで、カウンセラーは「こころ」の先生なんです。みなさんが心配ごとや悩みごと、困りごとなどで不安な気持ちになる時、それがなくなるようお手伝いするのがカウンセラーの仕事です。

学校では、楽しいこともたくさんあると思いますが、時には困ったり、悩んだり、迷ったりすることもあるでしょう。自分の気持ちを話す力は、とても大切なことだと思います。どんなことでも気軽に話しに来てください。楽しい学校生活が送れるように一緒に考えていきたいと思います。

保護者の皆さまにおかれましては、ご家庭、学校でのお子さんについて、気にかかること、困っていることなど、何でも結構ですのでお気軽にご相談ください。一度お会いして、一緒に考えていきましょう。また、相談で知りえた情報は守秘義務があり、きちんと保護されます。安心してご利用ください。

令和5年5月 スクールカウンセラー 岡田啓子

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間について

5月8日から感染症法の変更に伴い、新型コロナウイルス感染症の出席停止期間が

「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」となりました。

※症状が軽快とは、従来の社会一般における療養期間の考え方と同様、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を指す

※日数の数え方については、発症した日を0日とし、翌日から1日目とカウントする。

また、濃厚接触者としての特定は行われないことになったため、

- ・同居している家族が新型コロナウイルス感染症に感染した児童生徒等
- ・学校で新型コロナウイルス感染症の患者と接触があった児童生徒のうち、感染対策を行わずに飲食を共にした者

であっても、新型コロナウイルス感染症の感染が確認されていない場合は出席停止の対象とする必要はなくなりました。

その他、出席停止の判断は学校長の判断となります。ご不明点があれば、その都度学校へご相談ください。

学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令の施行について（文部科学省）参照