

5月8日から新型コロナウイルス感染症が5類感染症へ移行となり、ようやく長い我慢のトンネルから抜け出せそうな気がします。今まで以上に活動の幅が広がる機会が増えるかと思いますが、無理せず、それぞれのペースでコロナ禍後の生活を過ごしていきましょう。

また、これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加え、梅雨時で、湿度も高く蒸し暑く感じる時が増えてきます。その日、その気候に合わせ、体調を崩さないための工夫を心がけましょう。

新型コロナ5類へ！ ～療養期間が変更されました～

5月8日（月）から、新型コロナウイルス感染症が「5類感染症」に移行しました。それに伴い、新型コロナウイルス感染症陽性判明時の療養期間が変更されました。ご確認ください。

《 陽性が判明した場合の療養（出席停止）期間 》

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
症状あり	発症日	発症日を0日目として5日間 ※ かつ、症状軽快後 24 時間経過していること					療養解除
症状なし	検体採取日	検体採取日を0日目として5日間					療養解除

おしらせ 6月の健康診断

◆ 耳鼻科検診

【日】6/15（木）

【時】10：30～

【対象】1学年、2・3学年の

昨年度有所見・未受診者

※ 前日は、耳の掃除を忘れずに！

◆ 色覚検査

【日】6/19（月）、20（火）

【時】昼休み・放課後

【対象】1学年の希望者



保健室掲示板情報



今月は、『アサーション』についてです。

『アサーション』… 相手を傷つけないように、自分の気持ちもきちんと伝えること。

アサーションには、3つのタイプがあります。掲示板の“チェック表”で、自分はどのタイプかチェックし、普段の話し方を振り返ってみてください。重要なのは、自分以外のタイプも理解すること！
自分も相手も大切にしたい話し方を意識しましょう♪

うんちは健康のバロメーター！

便の出る量や回数、ニオイ、色は、二度と同じものではなく、その時の体の状態を教えてくれる、大切な『お便り』です。良い便が出るということは、食べた物の消化・吸収・排せつの仕組みがスムーズな証拠。自身が想像する以上に、健康状態を教えてくれる重要な情報源なのです。身体からの『お便り』を毎日しっかり受け取って観察しましょう！

うんちコンディションチェック表

うんちの色 9パターン

1	2	3	4	5	6	7	8	9

善玉菌多め

うんちの形 7パターン

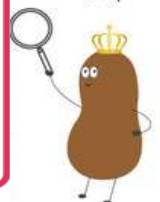
1	コロコロ便		かたくてコロコロしたうんち うさぎの糞の様なうんち
2	かたい便		ソーセージ状であるが短く固まった かたいうんち
3	ややかたい便		水分が少なく表面にひび割れが あるソーセージ状のうんち
4	ふつうの便		表面がなめらかで適度なやわらかさ があるソーセージ状のうんち
5	やや軟らかい便		水分が多く、非常にやわらかいうんち 容易に排便できる半分固形のうんち
6	どろ状の便		形のない泥のようなうんち
7	水のような便		固形物を含まない水のようなうんち

意識して、野菜や水分をとってみよう！

辛いもの・脂っこいものはやめて、冷たくない水分をとろう！

理想的

理想の色は2〜5、
形は4なんだね！



強いニオイは、悪玉菌が増えているサイン

便やおならの刺激臭は、腸内細菌叢のバランスが崩れているサインといえます。悪玉菌のエサとなる肉などの動物性たんぱく質や脂っこいものを摂りすぎると、腸内は悪玉菌が増え、ニオイの強い物質が作られるようになります。

善玉菌が多いと、
ニオイが気にならない



悪玉菌が多いと、
ニオイがきつくなる



理想的なうんちは、バナナ1〜2本分が目安！（食事の量や内容による）

また、排便のペースには個人差があり、1〜2日出ないのが普通という人もいれば、毎日出ているが残便感や腹部の張りを感じる人もいます。

まずは、自分のペースを把握することから始めましょう！

