

## 5月8日からの 学校生活について

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行され、過日、国の「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル」が改定されました。

このことを受け、北斗市立小中学校においても、従来の対策を見直し、次のとおり対応していくことといたしました。

### 1 新型コロナウイルス感染症への感染が確認された児童生徒等に対する出席停止の期間等

・「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」が基準となります。

・濃厚接触者としての特定は行わず、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になりません。

・さまざまな事情で感染の不安等で休ませたい場合などは、学校に相談してください。

・児童生徒等においては、発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合には、無理をせずに、自宅で休養させるようご理解とご協力をお願いいたします。

### 2 学校における新型コロナウイルス感染症対策の考え方

○平時から求められる感染症対策について

・家庭との連携による児童生徒の健康状態の把握

・適切な換気の確保

・手洗い等の手指衛生や咳エチケットの指導

といった対策を行います。

○感染流行時における感染症対策について

活動場面に応じて、

・「近距離」「対面」「大声」での発声や会話を控えること

・児童生徒等の間に触れ合わない程度の身体的距離を確保すること

等の措置を一時的に行うことが考えられます。

各学校においては、「手洗い等の手指衛生に取り組み」「定期的な換気を行う」等の基本的な感染症対策を行いながら学校生活を行っていきますが、誰でも感染する可能性があります。マスクを着用しなければならぬ事情や、着用したくてもできない事情がある人がいます。「感染した」「〇〇にうつされた」「マスクをしてないから」などと言ったりせず、差別や偏見をせずに認め合うことが大切であるという指導も続けてまいります。

(北斗市校長会 萩野小学校

校長 西館 純)

## 夏こそ大切な朝ごはん 夏バテを防ぐ

「暑くて食欲がない」、「冷たいものや水分ばかりで、お腹がいっぱい」など、食事の量や回数が、減ってはいませんか。

暑さは、脳の食欲をコントロールしている部分に影響し、消化液の分泌が少なくなるなど、消化器官の働きを弱めます。また、冷たいものばかり取りすぎると、腸が冷えて、腹痛や下痢を引き起こし、胃腸の機能低下を招きます。最近では、冷房による急な温度差が自律神経を乱し、食欲はもちろん、体調不良の大きな要因の一つになっています。

食欲がなくなり、食事の量や回数が減ると、栄養のバランスが崩れます。それに暑さによるだるさや寝不足などが加わると、夏バテを引き起こします。今回は、暑い夏にこそ大切な食事、「朝ごはん」と、夏バテ予防について、ご紹介します。

### ① 朝ごはんの3つのポイント

● 涼しい朝に

● 冷たいものは控えて

● 栄養バランスの取れた食事を

暑さの影響が少ない涼しい朝の時間帯に、バランスの取れた、冷えたものではない食事を取ることで、食欲が落ちず、栄養も吸収されます。一日の始まりの食事が、軽めで冷たいもの、なんていう日が

続くと、栄養不足になり、夏バテを招いてしまいます。また、飲み物は、朝から冷たいジュースではなく、お茶や牛乳、特にお茶は、タンパク質で塩分もあるため、夏に好適です。

### ② 夏バテ予防のポイント

● 規則正しい生活リズム

● 睡眠をじゅうぶんに

● 適度な運動

● こまめな水分補給

● ぬるめのお風呂

● 体を冷やしすぎない

● 夏に必要な栄養素を取る

規則正しい生活リズムで、睡眠をじゅうぶん取ることは、体内時計を整え、心にも体にも疲れをためません。また、こまめな水分補給を忘れず、時には適度な運動をし、必要以上に体を冷やさないこと、そして、一日の終わりに、ぬるめのお風呂にゆっくり入り、ほっと気持ちよさを感じることができれば、自律神経も整います。さらに、夏に不足しがちなタンパク質(肉・魚・卵・大豆製品など)やビタミンB1(豚肉・落花生・ゴマ・ウナギ・玄米など)を取ることで、夏の疲労回復を促し、夏バテ予防になります。夏の体調は、秋冬にも影響します。ぜひ、夏を健康に過ごしましょう。

(北斗市学校保健会

萩野小学校養護教諭 大塚 七重)

