

ほけんだより5月



令和5年5月10日
横浜市立横浜吉田中学校
保健室

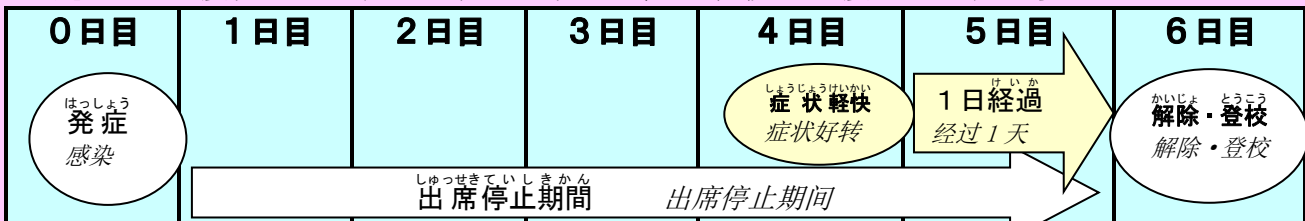
ゴールデンウィークは、ゆっくりすごしましたか？それとも、アクティブにすごしましたか？
4月、新しい環境の中でのみなさんの頑張りをたくさん感じていました。この連休で、みなさんがしっかりリフレッシュして登校できているといいなと思っています。
体育祭の練習も、暑さも加わってきます。しっかり睡眠・しっかり朝ごはんで5月も元気に過ごしてほしいです。

新型コロナウイルス感染症出席停止期間の基準が変わりました 新型冠状病毒感染症出席停止期间的标准改变了

【新型コロナウイルス感染症 陽性と診断された場合】

【被诊断为新冠病毒感染症阳性时】

☆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



※最短で6日目からの登校となります。最短第6天开始可以上学。

☆濃厚接触者相当の出席停止はなくなります。没有相当于浓厚接触者的出席停止。

☆ワクチン接種後の発熱や本人に風邪症状がみられる場合などの出席停止もなくなります（欠席となります。）ご心配な点がありましたら、学校にご連絡ください。
接种疫苗后发烧或本人出现感冒症状等也不会有停止出席（计缺席。）若有担心之处，请联系学校。

変わらずお願いしたいこと 请一如既往的

☆石けんでの手洗い・咳エチケット・換気 用肥皂洗手・咳嗽礼仪・换气

☆家庭での登校前の検温などによる健康観察 上学前在家测体温等进行健康观察

☆体調不良時は無理して登校しない（悪化するようなら、受診も考えてください）

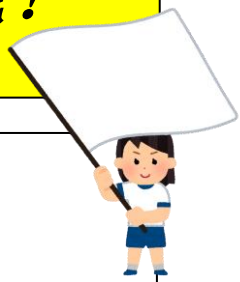
身体不舒适时不要勉强来学校（如果严重的话，请考虑就诊）

欠席連絡の時は 缺席时的联系

① 発熱状況 ② おもな症状 ③ 受診した場合は診断名（出席停止となる場合は登校可能日）

① 发烧症状 ② 主要症状 ③ 就诊时诊断名（出席停止时为可上学日期）

体育祭(準備・練習を含め)を安全に過ごそう! 安全地度过体育祭(包括准备・练习)吧!



升降口に、体育祭応援団長さんへのインタビューが
掲示されているのを気が付いていますか？

それぞれの団長さんから、皆さんへメッセージと健康・安全に過ごせるように
とメッセージも載っています。ぜひ、読んでください。

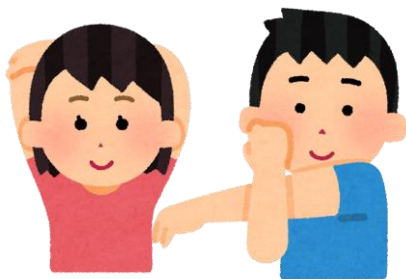
また、その下に、出場種目や当日に向けて、保健委員会からのメッセージも
あります。そちらも読んで、ケガ無く、体調が悪くなることもなく過ごしていき
ましょう。



マスクの着用は自由ですが、熱中症に
は十分気を付けて、運動時は積極的
に外すようにしていきましょう。

戴口罩是自由的。但是要充分注意中
暑、尤其是在运动时要积极地摘下口
罩。

新生活の疲れ うまくリフレッシュ! 新生活の疲惫 要好好地放松!



運動・ストレッチ

运动·拉伸



モヤモヤを誰かに話してみる

试着找准聊聊心里的疙瘩



入浴
泡澡