

# ほけんだより 令和5年5月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

令和5年5月8日、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが2類相当から5類に変更されましたが、学校保健安全法施行規則の一部も改正され、新型コロナウイルス感染症は、学校において予防すべき感染症の第2種に加えられました（別紙「学校感染症一覧」参照）。

## ☆新型コロナウイルス感染症 何が変わった？

### ●出席停止の基準●

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。

- ・発症した日や症状が軽快した日の翌日から起算する。
- ・発症から10日を経過するまでは、マスクの着用を推奨する。
- ・無症状の感染者は、検体採取日から5日を経過するまでを基準とする。

### ●濃厚接触者の取扱い●

保健所から濃厚接触者として特定されることはなくなります。  
ただし、家族や同居している人が感染したときは体調の変化に特に注意し、マスクの着用や高齢者との接触を控えるような行動も大切です。

## ☆基本的な感染症対策は 引き続き実践

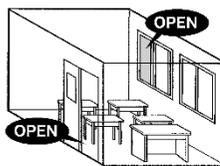
- 感染源を絶つ 発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合は、自宅で休養しましょう。
- 感染経路を絶つ 手洗い・咳エチケット・通常の清掃活動で清潔な環境を保ちましょう。
- 抵抗力を高める 十分な睡眠・適度な運動・バランスのとれた食事を実践しましょう。
- 集団感染のリスクへの対応

換気の徹底：対角線上の窓等を開けて常時換気をしましょう。

CO2 濃度が 1000ppm 以上の場合は、窓を全開にして換気する時間も確保しましょう。

マスクの着用：学校ではマスクの着用を求めないことが基本

となりますが、感染症流行時の感染防止対策や健康診断等においては、マスクの着用をお願いすることもあります。



## ☆紫外線対策や熱中症対策、始めていますか？

### ◆紫外線対策◆

紫外線は5月から8月にかけて最も強くなると言われています。曇りや雨の日でも紫外線はゼロにはなりません。早からの対策が効果的です。

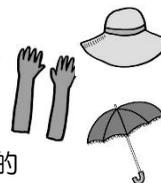
#### 日焼け止め

2～3時間毎に塗り直しすると効果的



#### 服装・道具

長袖や襟付きの服、アームカバー、つばの広い帽子や日傘を使うと効果的



### ◆熱中症対策◆

体が暑さに慣れていないと、熱中症にかかりやすくなります。人は汗をかくことによって体温を調節しています。

## 暑熱順化

「暑熱順化」とは暑さに少しずつ体を慣れさせていくことです。

- ・それほど暑くないうちはエアコンではなく、朝のジョギング 扇風機を使うなどして暑さに慣れておく。
- ・しっかりと汗をかくておく、朝のジョギング や夜のお風呂などで。



## ☆心身の疲れが出やすい時期です

心や体の調子はいかがですか？

4月の新しい環境で緊張が続いていたところ、連休で緊張が緩み、心身の不調が現れることがあります。

忙しい毎日ですが、リラックス時間を作りましょう。自分に合った方法は？  
◎ポーツとする◎体を動かす◎好きな香を嗅ぐ◎湯船につかる◎言葉にする etc.

5月病!? と思ったら...

- 学校を休みたい...
- つまらない...
- ゆううつだ...
- 疲れる...
- だけど眠れない...
- まわりの人がまぶしく見える...

ひと休みして、心の充電を。

\*\*\*\*\*

### 困っていることや悩み事など、心の専門家に相談することができます。

スクールカウンセラー 先生

相談日 原則隔週月曜日 12:00～18:00 1回1時間程度

対象 生徒・保護者・教職員

申込み 担任 or 教育相談課 or 保健室に申し出てください。



\*\*\*\*\*