

上高☆保健だより

令和5年5月
上浮穴高等学校
生徒保健委員会
担当3-2HR

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み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、まじめな人、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いわれています。

今月の保健目標

ちょっと疲れたら
ひと休み…にゃ♪

寒暖差に気を付け、
体調の自己管理をしよう



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ください。

- 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 (睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する (太陽の光を浴びる)



世界禁煙デーと 禁煙週間

令和5年度
テーマ

「たばこの健康影響を知ろう！
～望まない受動喫煙のない社会を
目指して～」

世界保健機関 (WHO) は、平成元年に5月31日は「世界禁煙デー」とすることを定めています。また、厚生労働省は、平成4年から世界禁煙デーに始まる1週間 (5月31日～6月6日) を「禁煙週間」として定めています。

高校生が吸っていけない理由は…

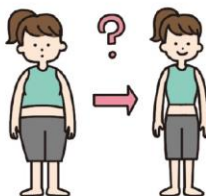
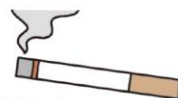
- 1 脳や体に悪影響
- 2 やめられない…「依存症」になる
- 3 法律で禁止

知って“防煙”!

タバコのミニクイズ

① タバコは、先 (火をつけるほう) と根元、どちらから出る煙に有害物質が多い？

- A. 先から出る煙 B. 根元から出る煙 C. どちらも同じくらい



② 「タバコで簡単にやせられる!」。ウソ? ホント?

- A. ウソ (やせない) B. からだへの害でやせる C. 顔だけがやせる

③ タバコの煙にふくまれる有害物質はどのくらい?

- A. 10種類くらい B. 100種類くらい C. 200種類くらい



④ ふだん見かけるタバコの自動販売機。小学生でも買ってよい?

- A. よい B. ダメ C. おうちの人のお使いならよい

(こたえ) ①…A ②…B ③…C ④…B

再検査等のお知らせ (中間審査中)

- 視力検査…B以下だった人 眼鏡等を準備しておいてください。
- 聴力検査…聞こえにくかった人 再検査をします。
- 身体計測…未計測の人 保健室で測定します。
- 歯科検診…未健診の人 わたなべ歯科 (学校医) で検査します。



5類感染症への移行後の学校における 新型コロナウイルス感染症対策について

コロナがいなくなった
わけではないので、引き
続き気をつけて！



新型コロナウイルス感染症は、5月8日から5類感染症に移行しました。

それに伴い、学校での感染症対策についても変更していますので、確認してください！

1 「学校保健安全法施行規則」の一部改訂

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は…

「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」

※ 同居の家族等、濃厚接触者の特定はなくなり、自宅待機を求められることはありません。

※ ちなみに、インフルエンザの出席停止期間は…「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。

外出もちろん控えてください！
周りの方へうつさない配慮を…

2 学校における新型コロナウイルス感染症への考え方

- ① 発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合などには、登校しないようお願いします。
なお、体調不良で登校しない場合は、原則として欠席扱いとなります。
- ② 生徒に発熱等の症状がみられる場合は、安全に帰宅させるとともに、受診を勧め、症状がなくなるまで、自宅で療養するよう指導することがあります。
- ③ 地域や学校において感染が流行している場合などには、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たり、身体的距離を確保したりするなどの措置を一時的に講じることもあります。

3 マスクの着用

- ① 学校教育活動に当たって、マスクの着用を求めないことを基本とします。
- ② 感染症流行時等には、校長判断により、教職員が着用する又は生徒にマスクの着用などの対応を促すことがあります。

4 部活動

- 陽性者が発症日等前2日間の内に感染リスクの高い状態で参加していた場合、最終参加日の翌日から3日間程度活動停止します。その後さらに、部活動関係者に陽性者や体調不良者が確認された場合、状況に合わせて適宜、活動停止期間を延長します。

今後、国全体でウィズコロナに向かって更に進んでいくこととなりますが、**感染症に強い社会づくりのために、これまでのコロナ禍で学んだ経験を思い浮かべ、一人ひとりが日常の中で感染対策を実践することが重要**になります。



続けてください！

- **基本的な感染対策の日常化**（換気、手洗い、咳エチケット、流行時の3密回避…）
- **効果的な場面でのマスク着用**（医療機関や高齢施設の訪問時…）
- **必要な感染回避行動**（流行時、高齢者や重症化リスクが高い人…）

「令和5年度 ワクチン接種」 ※自己負担なし

接種の検討を
お願いします！

- ・小児5～11歳はいつでも接種可能
- ・高齢者や基礎疾患のある方、医療従事者は「5～8月」「9月～」の年2回接種可能
- ・基礎疾患等のない12歳以上は、9月以降接種可能