ほけんだより 5月

茨城県立太田西山高等学校保健室　　令和５年5月号

学校での新型コロナウイルス感染症への対応について

令和5年５月8日以降、新型コロナウイルス感染症が5類感染症へ移行し、学校保健安全法上、季節性インフルエンザ等と同じ第２種感染症に位置づけられます。
感染が確認された場合の出席停止の期間は、次のとおりです。

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

〇無症状の感染者については、検体を採取した日から５日を経過するまで。
〇「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあること。
〇「発症した日」「症状が軽快した日」「検体採取日」を0日とし、その翌日から起算すること。

出席停止解除後、発症から 10 日を経過するまでは、マスクの着用をお願いします。
今後は濃厚接触者の特定はなくなり、発熱やのどの痛み、咳等の症状がある場合は出席停止扱いにはなりませんが、無理をせずに、自宅で休養することが重要です。

▶▶感染症の感染拡大を防止するため、これまでの対策を続けましょう◀◀

◇こまめな手洗い・・・登校時、外から屋内に入るとき、トイレの後、食事の前後など

◇咳エチケット・・・咳、くしゃみをする際にティッシュやハンカチ、袖などで口や鼻を押さえる。場合によってはマスクを着用する。

◇換気の確保・・・気候上可能な限り常時換気（廊下側と窓側を対角に開ける）。常時換気が難しい場合は、こまめに（30 分に１回以上）数分間程度、窓を全開にする。

◇からだの抵抗力を高めるため、「充分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」を心がける。

熱中症が増えてきます

５月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

学校生活でけがをしたときは・・・

学校生活や登下校中（交通事故は除く）、部活動中にけがをして受診したときには、日本スポーツ振興センターの災害共済給付金を申請することができます。この場合、医療費助成制度（マル福など）の利用は控えてください。

◆給付の条件
- 学校管理下での災害であること。
- 医療費総額が５，000 円（自己負担額１，500 円）以上であること。
  （5，000 円未満の場合は、医療費助成制度を利用してください）
- 受診した月から２年間請求を行わなかった場合は、時効により給付が受けられなくなります。受診後は速やかに書類を提出してください。

◆給付を受けるには、医療機関に記入してもらう書類などが必要です。用紙は保健室にありますので、担任の先生、部顧問の先生を通して連絡してください。

スクールカウンセラー藤田先生の来校予定

5／23（火）、29（月）（9:40～12:40）

6／8（木）（13:00～16:00）

6／13（火）、20（火）（9:40～12:40）