



5月になり、若葉の緑も色濃くなり、色鮮やかな草花も咲き始めました。通り抜ける風も気持ちよさを感じます。保健室の前のバラもきれいに咲き始めました。5月は「何となく体調が悪い、やる気が出ないなど心身に不調を感じやすい時期」でもあります。目に映る草花や気持ち良い風や香りを肌で感じ、陽の光をたくさん浴びて“幸せホルモンのオキシトシン”を増やしていきましょう♪

新型コロナウイルス感染症の感染症法の位置付けが5類感染症へ

～参考「厚生労働省ホームページ」～

感染症法（※感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律）では、感染症について感染力や感染した場合の重篤性などを総合的に勘案し1～5類等に分類し、感染拡大を防止するために行政が講ずることができ対策を定めています。

新型コロナウイルス感染症の位置づけは、これまで、「新型インフルエンザ等感染症（いわゆる2類相当）」としていましたが、令和5年5月8日から季節性インフルエンザと同様の「5類感染症」になりました。

法律に基づき行政が様々な要請・関与をしていく仕組みから、個人の選択を尊重し、国民の皆様の自主的な取組をベースとした対応に変わります。

【変更ポイント】

- 政府として一律に日常における基本的感染対策を求めることはない。
- 感染症法に基づく、新型コロナ陽性者及び濃厚接触者の外出自粛は求められなくなる。
- 限られた医療機関でのみ受診可能であったのが、幅広い医療機関において受診可能になる。
- 医療費等について、健康保険が適用され1割から3割は自己負担が基本となる。



今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



参考「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（2023.5.8～）」

◆新型コロナ感染症が終息したわけではありません。換気、手洗いなどの手指衛生、咳エチケットなど、状況に応じて、感染リスクを自ら判断した上で必要な行動をとることを心がけましょう。

◆新型コロナに感染した場合は“出席停止扱い”となります。登校を控え、速やかに学校に連絡してください。

【出席停止措置の期間】

「発症した後五日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで」

※ 無症状の感染者に対する出席停止の期間は、「検体を採取した日から5日を経過するまで」

- 「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を指す
- 「発症した後五日を経過」や「症状が軽快した後一日を経過」については、発症した日や症状が軽快した日の翌日から起算する
- 出席停止解除後、発症から10日を経過するまでは、マスクの着用を推奨する

【治癒証明書の提出について】

治癒した後の登校時に「発熱等における出席停止扱いについて」に保護者が記入し、医療機関を受診した証明（領収書のコピー）を添付し提出してください。



◆ 濃厚接触者として特定された場合について ⇒ 登校可となります（行動制限及びその協力要請は行わない）

熱中症を予防しよう！～今から準備をしておくことが大切～



5月30日（火）に、1年次対象に「熱中症予防講演会」が開催されます。熱中症は“熱中症が起こるメカニズム”と“予防対策”を正しく理解し実践することで予防できるものです。1年生は事前学習として、2,3年生は振り返り学習として、下記を参考にしてください。

【熱中症予防対策ポイント①】 ⇒ “運動前の水分補給”が大切！！

あなたは、運動前・運動中の熱中症予防対策として“なにを”飲用していますか？

もしかしたら、その水分補給は間違っているかも知れません。熱中症予防対策のために必要なのは水分補給ですが、ただ水分を飲むだけでは熱中症の予防にはなりません。水分補給に“緑茶”を飲む人を見かけますが、緑茶は熱中症予防には不向きです。なぜ、緑茶では、熱中症予防にならないのでしょうか？



- ① 緑茶はカフェインを含むため、利尿作用で水分を体外に排出してしまう。
- ② 塩分が無いため、体内の塩分濃度を薄めてしまう。



暑い日に緑茶を冷たくして飲むときには清涼感があり美味しく、一息いれるために飲用することは、水分補給の意味では有効ですが、運動時や熱中症予防での水分補給としては適していません。

運動前に、コップ1杯のスポーツドリンクを摂取することが、熱中症予防にはとても効果的です。

運動中は麦茶や水でも大丈夫です。こまめに、休息をとり、水分摂取をするようにしましょう。



あなたは大丈夫？“熱中症”チェック！

- ① 朝食を食べてない
- ② 風邪薬や胃腸薬などを服用している
- ③ 睡眠不足
- ④ 生理中の女子
- ⑤ 普段ほとんど運動しない
- ⑥ 気温差による体温の調節がうまくできない
- ⑦ 発熱、下痢、倦怠感、頭痛などの症状がある

◆当てはまる項目が1個でもあると黄色信号。すでに熱中症予備軍といえます。2個以上当てはまっていたら赤信号。あなたは熱中症になる危険が高いです。



【熱中症予防対策ポイント②】

朝食を食べない人は要注意！

食事大切な水分補給。人は朝昼晩の食事で、およそ1リットルの水分を摂っています。とくに朝食を抜くと、睡眠中に失われた水分をじゅうぶんに補給することができません。また、お菓子やパンひとつで朝食をすませる人も水分が不足がちになります。スープや味噌汁などをプラスすることを心がけてください。

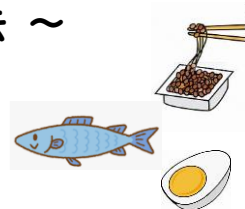
◆自動販売機の軽食を有効活用することもおすすめです♪

熱中症になりにくい体づくり ～おすすめの食材と運動方法～

熱中症になりにくい体づくりのポイントは2つ！“食事”と“運動”

【熱中症になりにくい体づくりの方法① “食事”】

熱中症予防に効果があるといわれているのはタンパク質。タンパク質の主成分のひとつでもあるアルブミンには、水分を血管に引き込む働きがあり、熱中症の原因である脱水を防ぐ効果があります。そこで、熱中症になりにくい体をつくるためには、タンパク質を豊富に含んだ料理がおすすめです。水分補給の面からも食事は朝昼晩の3食しっかり食べましょう。朝食で、魚・卵・納豆・味噌汁などを食べることは、熱中症予防にはおすすめメニューです。



【熱中症になりにくい体づくりの方法② “運動”】

熱中症になりにくい体づくりのために、適度な運動を行って、汗をかきやすい体にしておくことがポイントです。また、暑さに慣れておくこともとても大切なので、普段から、お風呂で湯船につかり体の芯から温め、お風呂上がりには、うちわなど自然の風で汗を蒸発させて気化熱で体温を下げるなどの習慣を継続することで効果があります。

