

# 保健だより 5月



令和4年5月2日

渋川青翠高等学校 保健室

新学期が始まって3週間が経とうとしています。環境が変わることは、新しい出会いや学びも沢山ある一方で、緊張や不安にさらされることで、「ストレス」を感じる人も少なくありません。「ストレス」と上手につきあうには、自分に合った解消法を見つけることが一番大切です。



## ◆5・6月の健康診断について.....

欠席した場合は、後日各自で検診を受けに行くことになりますので、欠席しないようお願いします。

- 5月19日(木) 内科・運動器検診 対象：3学年
- 5月30日(月) 第3回尿検査 対象：提出できなかった生徒
- 6月13日(月) 耳鼻科検診 対象：1年(全)・症状のある者(2・3年)
- 6月14日(火) 性・エイズ講演会
- 6月15日(水) 第4回尿検査 対象：提出できなかった生徒
- 6月16日(木) 内科・運動器検診(1・2年) 眼科検診(全校)  
身体測定(全国) 視力検査(全校) 聴力検査(1・3年)



## 健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね



## ◆熱中症に注意しよう.....

急に厚くなったり、肌寒くなったりと、気温差が激しく体が疲れやすく、熱さに馴化できていないこの時期は、熱中症の中症が多発する時期です。

睡眠と朝食をしっかりと取り、体調を整えて、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

### 暑さに負けない体を作るう



## ◆引き続き、感染症対策を .....

群馬県においては、4月23日（土）から5月13日（金）までの3週間、県内全域にて、ガイドラインに基づく警戒レベル「2」を継続しています。県内の感染者数は依然と高いまま、横ばいの傾向が続いています。全国の感染状況について、厚労省の専門家組織は「大都市圏を中心に減少傾向にある」とする一方、「地方では、昨年末からのピークを上回っている」と分析しています。ゴールデンウィークで人流の増加による影響も懸念されています。気を緩めることなく、引き続き、高い意識を持って感染症対策に取り組んでいきましょう。

## ご理解ご協力をお願いします .....

学校へのお問い合わせの多い件や学校からのお願いです。再度各ご家庭でご確認いただくとともに、ご理解ご協力をお願いいたします。



### ○濃厚接触者について

濃厚接触者とは、陽性者と発症2日前から療養・入院等をした日までに、「1メートル程度以内で、マスク等の必要な感染予防策を行わず、15分以上接触があった者」を言います。

### ○濃厚接触者と判断された場合について

新型コロナウイルスに感染している可能性があることから、感染者と接触した後7日間は、不要不急の外出は控える（自宅待機）必要となります。

### ○濃厚接触者の待機期間について

陽性者との最終接触日を0日として、7日間は濃厚接触者の自宅待機期間となります。

（例）1月15日に最後に接触した → 1月22日までが自宅待機期間

#### 家庭内感染の場合の同居家族（濃厚接触者）の待機期間について

家庭内感染については、管轄の保健所の指示に従ってください。

ただし、ガイドラインでは、陽性者「発症日（無症状の場合は検体採取日）」と「感染対策を始めた日」のいずれか遅い方を最終接触日（0日）として、7日間とされています。対策が取れない場合は、「陽性者の最終療養日」が最終接触日となります。さらに、家庭内で新たに陽性者がでた場合は、新たな陽性者の「発症日（無症状の場合は検体採取日）」又は、最終接触日を0日として、7日間は待機期間となっています。

### ○濃厚接触者の待機期間の短縮について

待機期間の4日目・5日目（両日）に、薬事承認された抗原検査キットで陰性が確認された場合、5日目の陰性確認後から待機期間を短縮することができます。待機期間の短縮のための検査は、自己の負担で行い、保健所への連絡は不要です。なお、待機期間を短縮する場合も、元々の待機期間である7日間は、健康観察を続けてください。短縮を希望される場合は、学校まで連絡をお願いします。



### ○濃厚接触者の検査「陰性」だった場合について

検査結果が「陰性」となった場合であっても、感染者と接触した後7日間は不要不急の外出を控えるなど保健所、医療機関の指示に従ってください。

### ○学校からのお願い～発熱等の風邪症状があった場合のお子様のお引き渡し～

発熱症状が認められた場合は、別室にて待機し、保護者に直接お引き渡しをさせていただきます。早めに受診をしていただき、検査等を受けた場合は学校まで連絡をお願いします。なお、感染症予防の観点や安全上の観点から、このような場合は、お迎えをお願いしております。発熱等の際のお子様の迎え等について、再度ご家庭内で、よく話し合っておいてください。