

# 保健だより 2月号



令和5年2月1日

渋川青翠高等学校 保健室

世界的な新型コロナウイルス感染拡大から約3年が経過しました。国内においては、感染第8波のピークが過ぎようとしています。

そのようななか、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の分類を季節性インフルエンザと同等の5類感染症へ引き下げる事が正式に決定されました。新型コロナウイルス感染症が5類に移行された場合には、濃厚接触者や行動制限の扱い、医療費の負担等、これまでの対応とは異なるものもでてきます。

しかし、分類が引き下げられたとしても、新型コロナウイルス感染症の感染力が下がるわけではありません。皆さんは、これまで通り、石鹸手洗い・手指消毒、換気、健康観察を続けながら、感染予防を続けてください。



## インフルエンザ3季ぶりの流行期入り

群馬県感染症情報によれば、県内のインフルエンザ患者数は、昨年末に流行の指標である1医療機関あたりの患者数が1.00人を超え、3季ぶりに流行期入りしています。



さらに、1月第3週の定点医療機関の1医療機関当たりの患者数は4.71人と、県内のインフルエンザ患者数は、依然増加傾向にあります。新型コロナウイルスとの同時感染も懸念されていますので注意してください。

### 【インフルエンザ流行の目安】

~1	
1~10	流行期入り
10~30	注意報発令
30~	警報発令

また、感染性胃腸炎の県内患者報告数も年明けから増加しているそうです。気を付けていきましょう。

## 感染症に係る各種様式

様式は本校にあります。本校HPからもダウンロード可能です。

感染症に係る様式	場 合	記入者
治癒証明書(インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症以外)	学校保健安全法施行規則により定められた感染症(麻疹、風疹、水痘、咽頭結膜熱、流行性耳下腺炎等)と診断を受けた場合	医師
インフルエンザ療養報告書	インフルエンザと診断を受けた場合(ただし、医師の診断で5日を経過せずに登校可能となった場合は治癒証明書の提出が必要です。)	保護者
新型コロナウイルス感染症に係る出席停止・公欠願(感染、濃厚接触者、ワクチン接種、副反応等)	<ul style="list-style-type: none"> <li>発熱等の風邪症状により、医療機関を受診する場合(受診日は陰性陽性に関わらず出席停止になります。登校再開日に日付の記載された薬袋や領収書の写し等(受診したことが分かるものであれば結構です)を添付して提出してください。提出のない場合は認められません。</li> <li>新型コロナウイルスワクチンを接種する場合は、ワクチン接種前に提出してください。</li> </ul>	保護者

## 再度ご確認ください

### ～新型コロナ・インフルエンザに係る学校への連絡方法～

濃厚接触者・陽性になった場合には、学校(学年・顧問)に電話(Tel.0279-24-2320)または、本校ホームページ(新型コロナウイルスに関する学校への連絡、インフルエンザに関する学校への連絡)からご連絡ください。

※本校では「ぐんまDX加速化プログラム」及び働き方改革の取組の一環として、留守番電話(録音機能はありません)を導入しています。ご理解とご協力をお願いいたします。

留守番電話による応答

- ① 平日…午後5時15分～翌朝7時30分
- ② 土曜・日曜・祝日・振替休日…終日

ホームページのトップ画面の下方に「緊急連絡・重要なお知らせ」というタイトルがあります。

#### ❖ 緊急連絡・重要なお知らせ ❖

- ・新型コロナウイルス感染症に関して、濃厚接触者となった場合やPCR検査を受けた場合は『**新型コロナウイルスに関する学校への連絡**』を活用し、学校への連絡をお願いします。
- ・インフルエンザに関して、陽性になった場合は『**インフルエンザに関する学校への連絡**』を活用し学校への連絡をお願いします。

こちらをクリックすると入力画面に切り替わります

新型コロナ・インフルエンザについて、ご不明な点がある場合は、担任までご連絡をお願いいたします。



## 大切なのは 相手を思いやる気持ち

自分の思いと異なる事態に遭遇した時、私達は、つい感情的になってしまい、強い言葉を相手にぶつけてしまいがちです。その相手は、親や兄弟だったり、先生や友達だったり、様々ですが、ふと冷静になって、その時の相手の立場や状況、そして何より相手の気持ちを思い返した時に、「あんなことを言わなければ良かった…」と後悔することは少なくないはずです。

一度口から出てしまった言葉を相手の心の中から削除することはとても難しいものです。大切なことは、相手の気持ちになって考えてみる、相手を思いやる気持ちです。

## 自分も相手も大切にする Iメッセージ

チームスポーツで、  
友だちがミスをして負けてしまった。

こんな言い方していませんか？

You メッセージ



なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「“あなた”が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

Iメッセージ



負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「“私”はこう思った。こうしたい」という“Iメッセージ”を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。