

# 健 拳 パ

大迫高校保健だより No. 12

令和5年3月

保健室 山崎

寒さも和らぎ、春の暖かさを感じられるようになりました。3月も下旬です。この1年間を振り返ってみると、成功したこと・失敗したこと様々な出来事が思い出されると思います。それらを踏まえて、新しい学年の目標を立ててみてください。やりたいこと・叶えたいこと、そのために何をやるべきかを整理しておくことが大切です。来年度も健康な体で大迫高校ライフを楽しみましょう！

## 保健室の1年間



### 生活を見直してみよう



睡眠不足による、ストレスや疲れが蓄積すると、頭痛の原因となります。十分な睡眠をとみましょう。



頭痛が頻繁に起こる人は、一度病院を受診しましょう。偏頭痛等の可能性があります。また、頭痛薬を持っておくことも良いでしょう。

## 春休みも 元気にすごすポイント



**【春休み中に受診を】**  
 歯科・耳鼻科・眼科の治療勧告書を配布されていた人は、春休みを使って受診してください。受診の際は、治療勧告書を持って行き、治療勧告書を保健室に提出してください。



なにがどう変わるの？

# 新型コロナウイルス感染症の新指針

## 変更点① 2類感染症→5類感染症へ引き下げ

5類：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）が定める感染症の5類型のうちの一つで、感染力や重篤性などに基づく総合的な観点からみた危険性が最も低いとされるもの。

	分類	規定されている感染症
今現在	一類感染症	エボラ出血熱、ペスト、ラッサ熱等
	二類感染症	結核、SARS、MERS、鳥インフルエンザ（H5N1、H7N9）等
	三類感染症	コレラ、細菌性赤痢、腸チフス等
	四類感染症	狂犬病、マラリア、デング熱等
5月8日～	五類感染症	インフルエンザ、性器クラミジア感染症等

厚生労働省：厚生科学審議会感染症部会資料より

## 5類へ引き下げられると、生活はどのように変わるの？

マスク着用、濃厚接触者の外出制限などの措置が変わることや、医療費・ワクチン接種にかかる費用が全額公費負担から一部自己負担へと変わっていく見通しも立っています。

	現在（2類）	5類移行後
行動制限	できる	できない
医療機関	発熱外来など一部のみ	ほとんどの医療機関
医療費	全額公費負担	当面は公費負担
感染者報告	全数	定点
マスク着用	屋内では推奨	個人の判断
ワクチン接種	無料	自己負担なし

## 変更点② マスク着用が個人の判断へ

令和5年3月13日以降、個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断に委ねられます。本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、個人の主体的な判断が尊重されるようになります。



厚生労働省：マスク着用について

## 変更点③ 学校は4月からマスク着用を求めない

マスク着用が個人の判断になることに伴い、学校教育活動ではマスク着用を求めないことが決まりました。ただし、クラスターが発生した場合は、マスク着用を呼びかけます。

【下記の場面のマスク着用も個人の判断となります】

