



NO.2  
能生中学校 保健室  
R5 年 5 月 2 日

健康診断、まだまだ続きます



◎検診結果で異常のあった方にのみ、「受診のお知らせ」を配布します。

お知らせの届かなかった方は「異常なし」です。

◎すべての検診が終わりましたら、マイヘルスで結果をお知らせしますので、ご確認ください。

## 5月の健康診断の予定

日 時	検診内容(対象者)
5月2日(火) <b>本日終了</b>	内科検診(3年生)
5月9日(火) 13:20~	眼科検診(全校) ※視力検査の結果もあわせて、 受診のお知らせを配付します。
5月17日(水) 13:40~	内科検診(1年生)
5月23日(火) 13:40~	内科検診(2年生)
5月25日(木) 朝提出	尿検査 ※前日に容器などを配付します。



## KYB活動の取組について

KYB活動とは、「Know Your Body」から名づけられている能生中学校に根付いている健康教育活動で、心身に必要な生活について考え、実践する「自己健康管理能力」の育成を図ることを目的としています。

**第1回目は、5月16日(火) 1限**に行います。

**テーマ:「医食同源 ~中学生の今!自分に必要な栄養の量と内容を知ろう~」**

両川栄養教諭からお話をいただきます。

「医食同源」という四字熟語は、「医療と食事はどちらも、健康を保つために必要な源である」、また、「日常の食事に気を配ることが一番の病気の予防になる」という意味があります。

食事にまつわる中学生にありがちな問題点をわかりやすく説明していただきながら、自分の食生活について振り返る機会としたいと思います。



## かがやき週間の取組について

KYB活動に合わせて、能生中学校では「**かがやきカード**」に取り組みます。

**期間: 5月16日(火) ~ 5月22日(月)**

今年度は、テスト前の期間ではありません。日常の生活リズムと勉強習慣の確立を目指します。

※カードの記入(iPad入力)は学校で行います。



G.W明け、5月9日から 水筒持参が始まります。  
あらためてお便りを配付します。準備をお願いします。



# 風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症にご注意ください

ゴールデンウィーク中の外出や部活動大会等の疲れが出やすい時期です。糸魚川市内では依然インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の発生があり、能生中学校の生徒でも風邪症状（のどの痛み）や体調不良も多く見られています。睡眠と栄養と水分を十分に取り、体調管理を心がけましょう。

感染症に罹患した場合、リーバーの症状記入欄、もしくは出欠欄にある「その他のコメント欄」で入力をお願いします。

5月8日以降は、新型コロナウイルス感染症は5類に移行し、以下の対応になります。

## ①生徒本人が新型コロナウイルス感染症に感染した場合

- ・出席停止期間は「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」
- ・発症から10日を経過するまでは、マスクの着用を推奨

## ②家族が新型コロナウイルス感染した場合

- ・生徒本人の体調に問題がない、症状が無ければ出席可能

※「濃厚接触者」の特定がなくなりましたので、家族内の発症で自主的に欠席された場合、出席停止ではありません。

厚生労働省ホームページより ご参考ください

## 感染症法上の位置づけ変更後の療養について（ポイント）

5月8日以降の取扱

### 新型コロナウイルス感染症は、他の人にうつすリスクはどれくらいありますか？

- 鼻やのどからのウイルスの排出期間の長さに個人差がありますが、**発症2日前から発症後7～10日間はウイルスを排出している**といわれています。
- 発症後3日間は、感染性のウイルスの平均的な排出量が非常に多く、5日間経過後は大きく減少することから、**特に発症後5日間は他人に感染させるリスクが高いことに注意**してください。

### 新型コロナウイルス感染症にかかったら、どのくらいの期間外出を控えればよいのでしょうか？

**令和5年5月8日以降、新型コロナ患者は、法律に基づく外出自粛は求められません。外出を控えるかどうかは、個人の判断に委ねられます。その際、以下の情報を参考にしてください。**  
**周囲の方や事業者におかれても、個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします。**  
**各医療機関や高齢者施設等においては、以下の情報を参考に、新型コロナウイルスに罹患した従事者の就業制限を考慮してください。なお、高齢者施設等については、重症化リスクを有する高齢者が多く生活することも考慮してください。**  
**また、感染が大きく拡大している場合には、一時的により強いお願いを行うことがあります。**

#### (1) 外出を控えることが推奨される期間

- ・特に発症後5日間は他人に感染させるリスクが高いことから、発症日を0日目（※1）として**5日間は外出を控えること**（※2）、かつ、
- ・5日目に症状が続いていた場合は、熱が下がり、痰や喉の痛みなどの**症状が軽快して24時間程度が経過するまでは、外出を控え様子を見ること****が推奨されます。**症状が重い場合は、医師に相談してください。

（※1）無症状の場合は検体採取日を0日目とします。

（※2）こうした期間にやむを得ず外出する場合でも、症状がないことを確認し、マスク着用等を徹底してください。

#### (2) 周りの方への配慮

**10日間が経過するまでは、ウイルス排出の可能性があることから、不織布マスクを着用したり、高齢者等ハイリスク者と接触は控える等、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。**

発症後10日を過ぎても咳やくしゃみ等の症状が続いている場合には、マスクの着用など咳エチケットを心がけましょう。

### 5月8日以降の「濃厚接触者」の取扱はどのようになりますか？

令和5年5月8日以降は、5類感染症に移行することから、一般に保健所から新型コロナ患者の「濃厚接触者」として特定されることはありません。また、「濃厚接触者」として法律に基づく外出自粛は求められません。