

# 保健だより 5月号

令和5年度 丹原高等学校 生徒保健委員会

新緑がまぶしい季節となりました。新しい学年、クラス に慣れて学校生活も楽しくなってきた頃でしょうか。

しかし、「5月病」という言葉があるように、環境の変化によって心と体が疲れやすくなる時季でもあります。 しっかり睡眠をとったり、ストレスを発散させたりして、 疲れを溜め込まないようにすることが大切です。

また、天気の良い日には、日差しが強く感じられるようになってきました。実は、1年を通してみると、最も紫外線が強くなるのは、5月から8月にかけてと言われています。肌が弱い人や、日焼けをしたくない人は、今すぐ紫外線対策をしましょう。

3-3 保健委員(信岡)



10日(水) 内科検診(3年生)

11日(木) 歯科検診(未受診者)

16日(火) 尿検査(二次)

30日(火) 尿検査(二次予備日)

31日(水) 眼科検診

## 保健委員がピックアップ【健康ニュース】

## 「花粉症対策 岸田首相 6月までに対策の全体像取りまとめ指示」

NHK NEWS WEB 2023年4月14日

岸田総理大臣は「花粉症は多くの国民を悩ませて続けている社会問題と言える。さまざまな対策を効果的に組み合わせることが重要で、息の長い取り組みが必要だ」と述べました。

政府は、杉の伐採の加速化や花粉の少ない森林への転換などの発生源対策、スーパーコンピューターや AI を活用した花粉飛散予報の抜本的な改善や飛散防止剤の実用化などの飛散対策を検討することにしています。



今年は花粉の量が多かったので「今年から花粉症になった。」という人もいると思います。そこに、政府が出した杉の伐採の加速化!毎年悩まされる花粉症の症状が和らぐかと期待する反面、必要で植えたはずの杉を、伐採しても大丈夫なの?と不安な気持ちもあります。

対策を検討するとはいえ、来年からすぐに効果がでるとは思えません。しばらくは自分で上手に対策しながら頑張ります。

3年3組保健委員(杉野)

イラスト引用:「健康教室 2023.5月号」東山書房

## 新型コロナウイルス感染症「2類から5類へ」

生徒のみなさんは、報道等ですでに知っていると思いますが、新型コロナウイルス感染症が季節性インフルエンザと同じ、感染症法上の「5類」に移行しました。

学校生活に関わることを中心に、変更後の注意点等をお知らせします。

## 1 出席停止期間について

今後は、「発症した後5日間を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。」 となります。

- ※ 発症した日、症状が軽快した日を0日と数えます。
- ※ 「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに熱が下がり、かつ、呼吸器症状が改善 傾向にあることです。
- ※ 発症日の翌日から10日間は、不織布マスクの着用や、高齢者等の重症化リスクが高い方との接触を控えるなど、周りの方へうつさない配慮をお願いします。

## 2 濃厚接触者について

濃厚接触者の特定はなくなり、自宅待機を求められることはありません。同居している家族が感染したとしても、本人が感染していない場合は、出席停止の対象にはなりません。

法律上の扱いは変更になりましたが、コロナ自体が収束したわけではありません。 専門家からは「第8波を超える規模の第9波が起きる可能性」も指摘されています。

これから大会が控えている部活動もありますし、2年生は楽しい修学旅行がもうすぐです。特に部活動に関しては、陽性者が発症日前に感染リスクの高い状態で参加していた場合、一定期間活動停止とすることもあります。大切な時に万全の体調で挑めるように、今後も油断せず、換気や手洗い・うがい等の基本的な感染症対策を続けましょう。

コロナ禍で失ったものは返ってこないかもしれませんが、せっかく習慣化した感染対策 は、自分の財産として身に付けておいてくださいね。

丹高には、AED が3台設置されています。

場所を確認しておいてください。

- 1 第2教棟1階 保健室横
- 2 体育館 グラウンド側 (写真 → )
- 3 農場教棟 トイレ前



★ 万が一の際には、迷わず取りに走れるよう心の準備もお願いします。