



保健室だより

令和5年11月17日（金）
鳥取湖陵高等学校保健室

新型コロナウイルス感染症が「5類感染症」移行って、何がどう変わった？

新型コロナウイルス感染症は発生当初、感染症法の「指定感染症」に位置付けられ、2020年3月13日に新型インフルエンザ等対策特別措置法が改正され、「新型インフルエンザ等感染症」（2類感染症に相当）へ変更。そして、2023年5月8日には「5類感染症」へと移行されました。

5類感染症への移行により、社会では以下のように変わりました。

	新型インフルエンザ等感染症		5類感染症
発生動向	◇ 法律に基づく届出などから、患者数や死亡者数の総数を毎日把握・公表 ◇ 医療の提供状況は自治体の報告で把握	➡	◇ 指定の医療期間からの報告に基づき、毎週月曜日から日曜日までの患者数を公表
医療体制	◇ 入院措置など、行政が強く関与 ◇ 限られた医療機関による特別な対応	➡	◇ 幅広い医療機関による自律的な通常対応 ◇ 新たな医療機関に参画を促す
患者対応	◇ 法律の基づき、行政が患者の入院措置・勧告や外出自粛（自宅待機）を要請 ◇ 入院・外来の医療費の自己負担を公費支援	➡	◇ 政府として一律に外出自粛は要請せず ◇ 医療費の1割～3割を自己負担
感染対策	◇ 法律の基づき、行政がさまざまな要請・関与	➡	◇ 国民一人ひとりの主体的な選択を尊重し、個人や事業者の判断に委ねる
ワクチン	◇ 予防接種法に基づき、特例臨時接種として自己負担なく接種	➡	◇ 令和5年度も引き続き、自己負担なく接種 ・生後6ヶ月以上のすべての人は年1回 ・高齢者など重症化リスクが高い人などは年2回

【変更のポイント】政府から一律に感染対策や外出自粛を求められることがなくなりました。

- マスクの着用：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。
- 手洗い・換気：新型コロナウイルスには有効であるため、引き続き推奨されます
- 「三つの密」の回避・人と人との距離の確保：重症化リスクの高い人は、換気の悪い場所や混雑した場所では、近接した会話を避けることが有効です。（避けられない場合はマスクの着用が有効）



本校の感染予防対策が
スターです。『みた！まかせて』を継続しましょう。

【お知らせ】新型コロナウイルス感染症、インフルエンザの登校許可書は不要です

今、インフルエンザ注意報が県内に発令されていて、11月7日（火）には県内の児童生徒のインフルエンザ感染者数が1,000人を超えました。年末年始に向けて新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行も懸念されています。

本校では、医療のひっ迫を鑑み、従来提出をお願いしています「登校許可書」の提出は不要とし、保護者の方の電話連絡にて出席停止期間としています。

新型コロナウイルス感染症、又はインフルエンザと診断された場合は、主治医から指示のあった出席停止期間を含めて学校にお知らせください。

今月の保健委員会活動報告

11月10日(金)のLHRの時間に、保健委員会が「生活習慣に関するアンケート結果」について報告し、鳥取湖陵高校生の問題点とその解決策について伝えました。(「生活習慣に関するアンケート」は9月15日に保健委員会が全校生徒を対象に実施)



自分に当てはまるなと思う課題があれば、保健委員がアドバイスした解決策を実践してみよう。きっと生活が変わってくるはずです!!

課題	解決策
休日や祝日の就寝時刻	就寝時刻を決めて守るよう努力しよう! ✓ 就寝時刻を設定してみよう ✓ 決まった就寝時刻を継続しよう
平日の睡眠時間	7~8時間の睡眠が取れるようにしよう!
睡眠不足	スマホやSNSから離れてみよう! 一日のスケジュールを決める
休日の起床時刻	朝のルーティーンを決めよう! ✓ 休日もいつもの時間に起きることを意識してみる ✓ 早起きをしてやることを決めてみる
朝食	朝食の時間に余裕を持たそう! ✓ 早起きをして、朝食の時間を確保する ✓ 1品でも栄養バランスが良い物を食べよう



まとめ

健康的な高校生活を送るために



生活習慣を固定化しよう!

【予告】

11月18日(土)に開催の湖陵フェスタでは、第一体育館で保健委員会の活動についての展示ブースを開設し、1学期と2学期に作成した資料を展示し、動画を放映します。
当日は1、2年生の保健委員が、活動について説明を行います。どうぞお越しください。

【お願い】

歯科受診、眼科受診を終了した人は、保健室にお知らせください。
未受診者には、2学期の期末懇談の際に再度受診の知らせを配布予定です。
受診が未だの人は早急に受診をお願いします。

