

# 5月 保健だより

県立尼崎西高等学校 保健室  
令和5年 5月11日 発行

新年度が始まって、1カ月が経ちました。新しいクラスには慣れてきましたか。暖かくなり過ごしやすい日が増えてきましたが、まだまだ気温の変化が激しく体調管理が大切です。また、連休明けで新学期の疲れが出やすい時期です。疲れたなど感じたら、休養をとったり、リフレッシュをしましょう。

## コロナ対応が変わります

5月8日から新型コロナウイルス感染症の位置付けが季節性インフルエンザと同様の「5類」へ引き下げられました。

### 5類感染症とは？



国が発生動向調査を行い、必要な情報を国民や医療関係者に提供、公開していくことで発生・拡大を防止すべきものとしてみなされる感染症のことです。

『厚生労働省』より

### 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」**



出席停止解除後、発症から10日を経過するまでは、マスクの着用が推奨されます。



発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合には、無理して登校することは控え、自宅で休養するようにしてください。



濃厚接触者はなくなり、同居家族が感染しても、自分に症状がなければ登校可能です。



**感染が確認された場合のみ出席停止扱いになるため、発熱や咽頭痛等の症状があっても欠席する場合は出席停止扱いにはなりません。**

### 感染対策はどうなるの？



規制が緩和されるのは嬉しい反面、感染を不安に思う人がいることも忘れてはいけません。5類へ引き下げられたのは新型コロナウイルスが流行しなくなったのではなく、多くの人が生活しやすいように「対応」が変化しただけなので、今後も次の基本的な感染対策は継続していきましょう。

#### 手洗いや咳エチケット



#### 適切な換気



#### 規則正しい生活習慣



裏面へ続く