



愛知高校保健室  
2023年6月1日

梅雨の季節がやってきました。じめじめした天気が続くと、なんとなく気持ちが上がらない人もいないのではないでしょうか。梅雨が明ければカラッとした天気が続きます。無理に気持ちを上げようとせず、天気と同じように「そんな気分のときもあるよね～」と捉えてみるのもいいですね。

## どう変わった？コロナの5類移行

5月8日から新型コロナウイルス感染症が「5類感染症」となりました。約3年にわたり感染対策をしてきましたが、5類へ引き下げられたことにより変更点があります。ではどのように変更したかを確認してみましょう。

	従来	今後
出席停止期間	発症してから7日(発症日を0日とする)を経過するまで	発症してから5日間(発症日を0日とする)、かつ症状が軽快してから1日を経過するまで
濃厚接触者の出席停止期間	最終接触から5日を経過するまで(最終接触日を0日とする)	外出自粛は求めない
受診可能な医療機関	限られた医療機関のみ	幅広い医療機関で受診可能
医療費	自己負担分は公費支援	医療費の1~3割自己負担 ※一定期間は公費支援を継続

今年度から学校内でのマスク着用は個人の判断が基本となりました。マスクをしている人、していない人にはそれぞれの事情や考えがあります。どちらが正しいという話ではありません。自分の考えを押し付けたり、否定したりするような言動はやめましょう。少しずつ日常が戻ってきました。より一層人とのつながりを大切にしていきたいですね。



## 新型コロナウイルスも罹患証明書の提出が必要になります

インフルエンザと同様、新型コロナウイルスに感染した場合は罹患証明書の提出が必要です。受診した医療機関で記入してもらい、担任へ提出をお願いします。医療機関の都合等で医師の記入が難しい場合は、氏名、日付が明記された検査結果や薬の説明書等のコピーを添付して提出してください。学校のHPからもダウンロードが可能です。



愛知高校 HP→「学校における出席停止を伴う感染症について」  
→「罹患証明書 ダウンロードはこちら」をクリック

## 6月4~10日は歯と口の健康週間

6月4~10日は歯と口の健康週間です。歯科検診の結果を見て、知らない間に虫歯ができていた人は要注意です！時間を見つけてできるだけ早く歯科受診しましょう。また、歯垢の付着が多かった人は、上手く歯磨きができていないかもしれません。正しい歯磨きの仕方を覚えましょう。今回異常なしだった人は、その調子で現状維持できるよう心がけましょう。



## 知っていますか？歯磨きのコツ

毛先を歯にきちんと当てる

力を入れすぎない

磨く力の目安は  
150~200gくらい

歯ブラシを細かく小刻みに動かす

### 磨きにくいところは…



前歯の裏など

→「かかと」で磨く

奥歯など

→「つま先」で磨く

歯と歯の間など

→「わき」で磨く

## 健康診断の結果について

4月に実施した健康診断の結果を配付しました。再検査が必要な人、まだ受診できていない人にはお知らせの用紙が同封されています。お知らせの用紙には提出期限があります。忙しい時期だと思いますが、早めに病院受診できるよう保護者の方と相談してください。提出期限までに受診できない事情がある場合は、保健室まで教えに来てください。

検査項目	提出締切日
未受検	6/23 (金)
内科	
レントゲン	
心電図	
検尿	
聴力	9/1 (金)
視力	
歯科	

提出先: 高校保健室

参照: 「健康教室」「いらすとや」「厚生労働省」

