

保健だより

2022.11.7
鬼怒商業高等学校
11月号



2日間の鬼朋祭が無事終わりました。今年は2年ぶりの一般公開があり、より盛り上がったのではないのでしょうか。みなさんの生き活きとした姿が見られて、私もとても嬉しかったです。

紅葉や銀杏が色付き始め、いよいよ本格的な秋の季節ですね。そして日に日に寒さが増してきました。この冬は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症との同時流行が起こるかもしれないといわれています。そのため『かぜ』『インフルエンザ』に加えて『新型コロナウイルス感染症』の予防対策も引き続き実施していきましょう。



新型コロナウイルス対策についておさらい with コロナ

新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針は世相を反映して、その都度変更されていきます（最終令和4年9月8日）。そのため、1人ひとりが最新の知識を身につけて正しく対策を行っていきましょう。

新型コロナウイルス感染症の感染経路は、せき、くしゃみ、会話等のときに排出される飛沫の吸入、接触感染等と考えられていることから、基本的な感染対策が重要です。基本的な感染対策とは、「三つの密」（① 密集場所（多くの人が密集している）、② 密接場面（互いに手を伸ばしたら手が届く距離での会話や発声が行われる）、③ 密閉空間（換気の悪い密閉空間である））の回避、「人と人との距離の確保」、「換気」、「マスクの着用」、「手洗い等の手指衛生」等をいいます。（出典：厚生労働省 HP より）



新型コロナウイルス感染症 陽性だった場合の療養解除について

令和4年9月7日付厚生労働省通知により、陽性者の療養期間が有症状の人は**発症日の翌日から最短で7日間に、無症状の人は検体採取日の翌日から最短で5日間**に変更になりました。

		0 日目	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目	8 日目	9 日目	10 日目	11 日目
自宅療養者 	症状の ある人	発症日	不要不急の外出自粛（発症日を0日目として7日間）							療養解除	検温など自主的な感染予防行動の徹底		
	症状の ない人	検体採取日	不要不急の外出自粛（検体採取日を0日目として7日間）							療養解除			
			不要不急の外出自粛				抗原検査キット陰性	療養解除	検温など自主的な感染予防行動の徹底				

<症状のある人>

発症日から7日間経過し、かつ、症状軽快から24時間経過している場合、8日目から療養解除。ただし、現に入院している場合には、発症日から10日間経過し、かつ、症状軽快後72時間経過した場合には11日目から療養解除。

<無症状の人>

検体採取日から7日間を経過した場合、8日目に療養解除。加えて、5日目の検査キットによる検査で陰性を確認した場合、5日間経過後（6日目）に療養解除。

※療養が解除になっても、症状がある人は10日間、症状がない場合は7日間が経過するまでは、感染リスクあり。検温など自身による健康状態の確認・高齢者等ハイリスク者との接触、マスクを着用すること等、自主的な感染予防行動の徹底をする。（令和4年9月30日時点）

「マスクの着用」について

屋外では、人との距離（2m以上）が確保できる場合や、距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、マスク着用は原則不要です。屋内では距離（2m以上）が確保でき、会話をほとんど行わない場合をのぞき、**マスクを着用する**。

	距離（2m以上）が確保できる		距離（2m以上）が確保できない	
	屋内	屋外	屋内	屋外
会話を する	マスク着用推奨 	マスク必要なし 	マスク着用推奨 	マスク着用推奨
	マスク必要なし 図書館での読書、芸術鑑賞 	マスク必要なし 	マスク着用推奨 	マスク必要なし



リスの独り言

第2回



最近自分自身のことを浦島太郎と言っています。第1回でもお伝えした通り、令和元年7月からの久しぶりの復帰のため（R3.4～5月に一度復帰）、今でも玉手箱を開けたような気分です。様々な変化に追いつこうと毎日情報収集しています。中でも生徒達とのジェネレーションギャップ問題は、TikTok・Instagramや韓流等、全くついていけていません（笑）『TikTokって何？』くらいのレベルです。でもそんな保健室の浦島太郎がばんばん質問しても、生徒達は嫌な顔をせず優しく教えてくれます。古代ギリシア時代の哲学者ソクラテスが言ったとされる「**無知の知**」という言葉があるように、いくつになっても知ったかぶりをしないで知らないことはちゃんと質問するように、これからも私自身心がけたいなと思いました。みなさんも知らないこと・質問することを恥ずかしがらず、知らないことはどんどん聞いていける人になってほしいです。