

ほけんだより



令和5年5月8日
山梨県立中央高等学校
保健室発行 No.2

「5月病」という言葉を耳にしたことがあると思います。

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心のバランスを崩して、連休明けからいろいろな不調がでてくることをいいます。(正式な病名ではありません)おつかれ気味の人もあるかもしれませんね。ゴールデンウィーク明けから新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが、季節性インフルエンザなどと同じ「5類」への移行が正式に決まりました。どのように変わるのか見てみましょう。

5類移行後どうなる？

		～5月7日(2類)	5月8日～(5類)
行動制限	感染者	最大7日間	発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後一日を経過するまで
	濃厚接触者	最大5日間	なし
診察		発熱外来中心	一般の医療機関
ワクチン接種		無料	2024年3月まで無料継続
入院・検査の公費負担		入院医療費を公費負担	高額療養費の自己負担限度額から2万円減額(9月末まで)
屋内でのマスク		マスク着用を推奨	マスク着用は個人の判断

5月8日以降コロナに感染しているか疑った時にはどこを受診すればいいの？



令和5年5月8日以降、新型コロナウイルス感染症の「5類感染症」への位置づけ変更に伴い、発熱患者等への外来診療体制は、幅広い医療機関で対応できる体制へと移行していきます。

これまでの「診察・検査医療機関」に加えて、コロナ対応医療機関を順次拡大します。

① **受診の際はまず、かかりつけ医に相談してください。(受診前に、医療機関に連絡。)**

② かかりつけ医がないなど受診先がご不明な場合は、**受診相談センター**に相談。

(1)甲府市の方

→甲府市受診・相談センターに相談

TEL:日中☀️(8時30分～18時30分)は、055-237-8952

夜間🌙(18時30分～8時30分)は、055-225-3195

(2)甲府市以外の方

→山梨県新型コロナウイルス感染症受診・相談センターに相談

TEL:055-223-8896(24時間対応🕒)、外国語対応を希望される方は、092-687-7953へ

制度は変わったけれど、感染しない・させない為に基本的な感染対策(手洗い・換気)は続けていこう。

・清潔なハンカチ・ティッシュ
・(必要に応じて)マスクやマスクケース
を携帯しよう。



<診察>

<検査>

<コロナ治療薬>

<解熱薬・咳を鎮める薬>

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやるの



保険診療

(自己負担あり)



保険診療

(自己負担あり)



無料



保険診療

(自己負担あり)



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

<詳しくは山梨県のホームページ「新型コロナウイルス感染症 5類移行について」をご参照ください。>

5月病 になっていませんか？



あた かんきよう とも きんちよう
新しい環境や友だちに緊張



れんきゆう きも ゆる
連休で気持ちが緩む



れんきゆう あ たいちよう ふりよう
連休明けに体調不良...



こんなことをしてみましょう

なに かんが じ かん つく
何も考えない時間を作る

ぐっすり ねむ
ぐっすり眠る

しん らい ひと そう だん
信頼できる人に相談する

す 好きなことをする

ぐっすり眠れるヒミツは コップ1杯分の汗

おも はし ふる はい
思いっきり走ったときや、お風呂に入っ
たとき、私たちはたくさん汗をかきます。
あせ あつ からだ さ
汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため。
でもじつは、毎日“ある時間”にも汗をか
いています。それが眠っているとき。

ふ とん はい
布団に入ってスヤスヤと
ね いき た はじ からだ
寝息を立て始めると、体は
あせ たいおん さ
汗をかき、体温を下げます。



すると、リラックスして、ぐっすり眠れる
のです。そのときの汗の量はコップ1杯分。
あさ かわ し
朝にはすっかり乾いているので、知らなか
った人もいるかもしれませんね。

あせ ねむ
汗をかいてぐっすり眠るための

ポイント

ねむ まえ き
眠る前は気持ちを
リラックスさせよう

かぜとお
風通しのいい
パジャマを着よう



熱中症に
注意

<熱中症の症状>

めまい・立ちくらみ・頭痛・吐き気・汗が止まらない
こんな症状があったら要注意です。
↓暑さ対策を取り入れましょう↓



あつ 暑さ対策

つう きせい ふく した ぎ ちようせつ
通気性のよい服や下着で調節

ぼう し ちやくしやくこう さ
帽子で直射日光を避ける

まい ぶん じゆうきゅう
こまめな水分補給

あせ ふ
タオルで汗を拭く

つか やす
疲れたら休む

ひ さし が づつ づつ 暑い日が多くなってきました。しっかりと対策をして、熱中症を予防しましょう。

