

ほけんだより 2月

令和5年2月7日 深谷市立藤沢中学校保健室 第10号

新型コロナウイルス、「5類」へ移行でどうなる??

ニュースや新聞などで報道されているように、新型コロナの感染症法上の位置づけを、今までの「2類相当」から「5類」へと移行する方針が正式に決まっています。「5類」になることで私たちの生活はどう変わるのか、現時点でわかっていることをまとめました。

	現在（2類相当）	→ 5類移行で…
◎行動制限などは？	あり（自粛要請など）	なくなる
◎受診できる医療機関は？	発熱外来などに限定	幅広い病院で受け入れ可
◎医療費は？	全額公費負担（無料）	当面は公費負担
◎マスクの着用は？	屋内では着用推奨	個人の判断
◎ワクチンは？	無料	自己負担なしの方向

「5類」への移行は、5月8日（GW明け）からの予定！

学校での健康観察は？消毒は？給食は？行事は？…気になることがたくさんありますが、まだわかりません。それでも、日常がまた少し戻ってきそうですね。コロナウイルスとうまく付き合っていかなければならないwith コロナの時代がまだしばらくは続きそうです。



もうすぐ卒業する3年生へお知らせ&お願い

スポーツ振興センターの請求、忘れていたものはありませんか？

学校の管理下でけがをして病院受診した場合、日本スポーツ振興センター災害給付金の対象になります。けがをしてから2年以内であれば請求ができます。詳しくは保健室へ！

着なくなった制服やジャージ、寄付してください！

状態の良いものに限りませんが、保健室に寄付していただけるものがあればお願いします。

今年は大量…!? つらい春を乗り越えよう！

春が近づいてくると同時にやってくる、憎きアイツ。そう、花粉です。2023年のスギ花粉の飛散量は、なんと過去10年で最大の見通しだとか…！そろそろ症状が出てきた人もいるはず。今回は、つらい花粉症を少しでも楽にする方法を紹介していきます。

マスクをして花粉をガード！



吸い込む花粉を減らすために、外出時のマスクは必需品！顔にぴったりとフィットするマスクを選ぶようにしましょう。

ガラガラうがいで追い出そう！



のどについた花粉を追い出すために大切なのが、帰宅後のうがい。のどの奥にしっかり水を溜め、のどを洗うイメージでガラガラうがいをしよう。

顔を洗ってスッキリ！



帰宅後は手洗い・うがいでなく、花粉のついた顔も洗おう。目に入った花粉を洗うために、人工涙液を点眼するのもおすすめです。

すべすべ素材の服を着るべし！



外出するときは花粉が付着しにくいすべすべの服を着よう。さらに、メガネをかけて花粉が目に入らないようにするのもよいですね。

そもそも花粉症ってなんなの??

スギやヒノキなどの植物の花粉が体にたくさん入ってくると、体が「**悪いやつが入ってきた!**」と勘違いをして、くしゃみや鼻水、涙などを出してしまう。花粉症は、いつ発症するかわからないので、現在花粉症ではない人も、今後なる可能性があります。「これってもしかして…?」と思った人は、一度耳鼻科受診をおすすめします。



今年のお楽しみ!



2月3日は節分でした。節分と言えば、豆まきと恵方巻き！ということで我が家でも海苔巻きを作って食べました。初めてキンパ（韓国風海苔巻き）を作りましたが、とっても美味しくできました！ただ恵方巻きの作法である、①包丁で切らない ②恵方を向く（今年は南南東）③願い事をしながら黙って食べる の3つは何一つ守るのを忘れてしまいました。福、来るかなあ（TT）