

# 保健だより



令和5年2月17日

県立村上中等教育学校  
保健室

## 新型コロナウイルス感染症 第8派ピーク終了!?



### 新型コロナウイルス感染症 ~「5類」へ引き下げ~

来月13日にはマスクの着用を緩和し、5月8日から5類に引き下げることを政府が発表しました。

私たちの日常生活、学校生活がまた変化するかもしれません。マスクの着用・ワクチンの接種を強制しないなど、正しい情報のもとで行動し、コロナ差別をなくしましょう。

図：新潟県ホームページ 新型コロナウイルス感染症についてより引用

- 新型コロナウイルス感染症の第8派は、11月～12月が流行のピークでした。1月に入ってから、感染者数が減少しています。
- 県内の感染者数について、R4年度は4～12月までの9ヶ月間で、R3年度1年間の約7倍の感染者数となっていたそうです（下越管内では約8倍）。

## 3年ぶりにインフルエンザ 県内は流行期に

- 新型コロナウイルスの感染者数が減少している一方で、1月以降、インフルエンザが県内で【流行期】に入りました。地域によっては、【注意報】となっている所もあります。村上中等でも、インフルエンザの報告が複数あがっています。
- インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は症状が似ています。感染が疑われるような体調の変化を感じたときは、県のホームページ (QRコード) を参考に適切な相談・受診をしましょう。



### 【インフルエンザの出席停止の例・・・12月1日に発症した場合】

12/7から登校可能							12/8から登校可能							
12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7	12/8
0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目		
発症							発症							
			0日目	1日目	2日目						0日目	1日目	2日目	
			解熱								解熱			

インフルエンザの出席停止期間  
・・・発症後5日かつ解熱後2日  
経過するまで

# 保健環境委員会の活動報告



保健環境委員会では、1月末～2月上旬にかけてアロマキャンドルの制作を行いました。委員で話し合い、アロマキャンドルを制作・配付することで、『全校のみなさんに癒やしを与え、ストレス解消に役立てたい』という思いからこの活動が生まれました。出来上がったアロマキャンドルは40個ほど。もらった人は、ぜひ癒やされてみてください。



湯煎でロウを溶かし、  
香りと色をつけました。

委員のみんなで  
ラッピングをしました。



大人気！  
配付場所だった  
生徒玄関には長  
蛇の列ができて  
いました。約5分  
で完売でした。



## みなさんはストレス対処法をどのくらい持っていますか？

ほどよいストレスは人を成長させてくれます。しかし、自分にとって負担となる「ストレスラー」は上手に対処できないと心と体に大きな負担がかかります。



コーピング（ストレス対処法）はたくさんあるほど良い！

**コーピング＝ストレスと上手に付き合う方法**

コーピングがたくさんあることで、状況に応じた方法を選んだり、違うコーピングを試すことができたりして、ストレスに強くなることができます。

### コーピングリスト（例）

- 寝る
- 好きなものを食べる
- 香りに癒やされる
- ライブに行く
- ゆっくりお風呂に浸かる
- 叫ぶ ・泣く
- 散歩をする
- スタバを飲む
- 音楽を聴く
- スポーツをする
- 誰かに相談する
- 本を読む
- ヨガをする
- 一人でゆっくりする
- 旅行に行く
- 絵を描く
- 部屋を掃除する
- 太陽を浴びる
- 美容院に行く
- 欲しいものを買う
- おしゃれをする
- 映画を見に行く
- カラオケに行く
- ペットと遊ぶ

みなさんも、自分のコーピングリストを作ってみてはいかがでしょうか❀