



新型コロナウイルス感染症が5類に変更！

5月8日から新型コロナウイルス感染症が5類の位置づけに変更されました。端的に言えば新型コロナに関して行政は何もなくなり、国民ひとり一人が自分の考えに基づいて行動しなければなりません。前回の保健だよりではコロナ感染者数の公表の方法が変わる事をお知らせしました。その他に何が変わったのでしょうか？

- **医療費**→保険診療（9月末まで新型コロナ治療薬は無料）。
- **保健所による入院調整**→原則廃止（妊婦さんは考慮される）。
- **新型コロナワクチン**→23年度は無料（それ以降は自己負担が生じる）。
- **陽性者（一般）**→発症から5日間を目安に自宅療養が推奨。
10日間は不織布マスク着用や高齢者との面会を控えるなどが推奨。
- **陽性者（学校の生徒）**
→発症後5日を経過し、かつ、症状軽快後1日を経過するまで**出席停止**。
- **濃厚接触者**→特定されない、行動制限もない。

その他、発熱相談センターはこれまで都道府県が運営してきましたが、原則廃止となりました。また、国による強力な社会的制限（緊急事態宣言やまん延防止等重点措置）もなくなりました。しかし、**今後も個人が行う感染対策は変わりません。新型コロナウイルスがなくなったわけではないからです。「日々の健康観察」「手洗い等の手指衛生」「換気」「規則正しい生活習慣を心掛ける」等、継続し行っていきましょう。**

朝・晩に健康の秘訣あり！

健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！！



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する



熱中症に注意！！

例年5月から気温が上がり熱中症になる人が増える傾向にあります。体が暑さについていけないことや、マスクをすることで熱が体内にこもりやすくなり、熱中症のリスクが高まると言われています。気象庁の予想では、今年6月からの3か月間の気温は平年並みか、または高くなるそうです。少しずつ暑さに体を慣らすことが重要ですので、軽めの運動などで暑さに備えた体づくりをしましょう。運動前後の水分補給も忘れずに！

