

# スマイル



寒さもゆるみ始め、少しずつですが春の気配を感じられるようになりました。同時に、新しいステージに向けての出発準備の時期でもあります。

春休みが明けると新しい学年に進級しますね。気持ちよく新学期が迎えられるように休み期間中に準備をしてみませんか？



## 気持ちよい新学期を迎えるために

### 1. 受診、治療をすませておきましょう

4月入ると健康診断があります。気になるところがあれば早めにして治しておきましょう。

### 2. 持ち物の準備をしましょう

不足の物や小さくなった物など、必要であればそろえておきましょう。

### 3. 身の回りの整理をしましょう

いらぬ物は思い切って処分、すっきりした気持ちでスタートしましょう

### 4. 生活リズムを整えましょう

睡眠、食事、排泄が安定するように規則正しい生活をしましょう。

### 5. 新年度の目標を立てましょう

気分一新、自分らしい生活ができるように目標をもちましょう。

## 令和4年度保健室来室状況

1年間の保健室利用総数

※R5.1月末時点



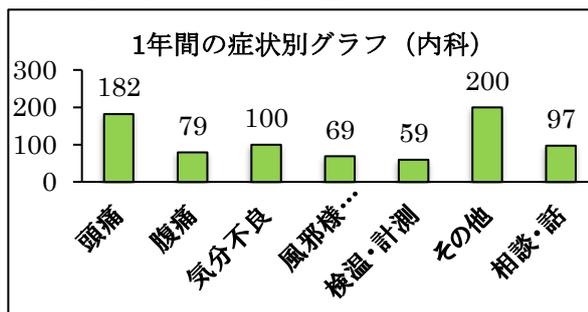
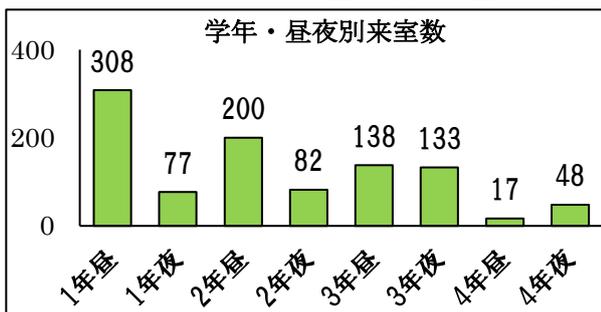
内科 **778**人

外科 **225**人



相談・話を含む

※1回の来室で複数の症状を訴える場合もあるため、人数と症状の総数は一致しません。



# 最近のコロナ事情について

厚生労働省からのお知らせでは、3月13日以降のマスク着用の考え方は、個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断になります。

ただし、学校におけるマスク着用の考え方の見直しは、令和5年4月1日から適用。令和5年3月31日までの年度内における学校教育活動においては、従来通りの対応となります。

岡山の感染状況は、少なくなってきましたが、免疫が弱くなったり、変異株が置き換わったり、人の流れの増加、社会活動の活発化などから、感染の状況を見ていく必要があります。

引き続き自分の身を守るよう心がけましょう。

新型コロナウイルス感染症対策

これまで屋外では原則不要、屋内では原則着用としていましたが  
**令和5年3月13日から**  
マスク着用は**個人の判断**が基本となります

ただし、以下のような場合には注意しましょう

周囲の方に、感染を広げないために  
マスクを着用しましょう

受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時

通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時

ご自身を感染から守るために  
マスク着用が効果的です

高齢者

慢性肝臓病  
がん  
心血管疾患 など

基礎疾患を有する方

妊婦

重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時

本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合や従業員がマスクを着用している場合があります

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

作成：令和5年2月10日

コロナなどの感染症にかからないように、健康的な春休みを過ごしましょう。

参考文献：東山書房 健康教室 厚生労働省