

保健だより～チアフル～ Cheerful



小見川中学校 保健室
令和5. 4. 24 No.2

明日4月25日（火）は尿検査の日

発熱・体調不良や生理の人は、次回5月9日（火）

～どうして、尿検査をするの？～

尿のもとを作っている「腎臓」は、私たちの体にとって大切な役割をしている臓器です。

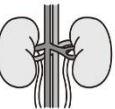
腎臓が病気になっても「痛い」「かゆい」などの症状は出ません。何も感じないので病気を見逃してしまうかもしれないのです。

自分の腎臓に異常がないかを調べるために、尿検査は大切です。



尿検査

糖尿病や、腎炎などの腎臓の病気を早期発見するために検査します。



当日の朝一番のおしっこをとりましょう

▶腎臓ってなにをしているの？

- *余分な老廃物や水分などを体外に出す
 - *血圧をコントロールする
 - *血液を作る指示を出す など
- 腎臓が正常にはたらかないと、体にいらぬものが溜まったり、貧血になったりします。

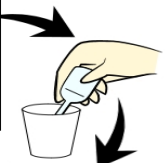
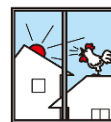
～尿検査の受け方～

検査日に必ず提出できるコツ

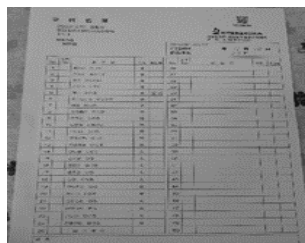
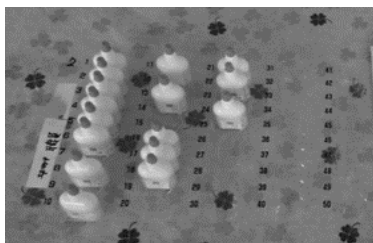
*前日夜、容器と紙コップをトイレに置いておくと、当日朝一番の尿を採ることができます。

- ①朝起きてすぐの尿をとる。
- ②少しだけ尿を出してから、中間尿をとる。
- ③登校前、尿検査容器をカバンに入れたかチェックする。
- ④登校したら、

- ・採尿容器に氏名のシールを貼る。
- ・トレーに尿検査名簿と同じ番号の所に入れる。
- ・尿検査名簿にチェックする。



検査容器をカバンに入れたか、チェックしてから登校！！



トレーに提出したら、尿検査名簿の提出欄に「レ」をつける。

教室で QR コードが容器の真ん中になるようにシールをはる。

〈このあとの尿検査日程〉

○一次予備日 5月9日（火）←今回、発熱欠席、生理の人

○二次（該当者は後日連絡します）

5月25日（木）／予備日6月6日（火）

新型コロナウイルス感染症の予防と今後の対応

引き続き基本的な感染対策を

基本的な感染対策

- ✓ 室内の**定期的な換気**、人と人との**距離の確保**
- ✓ **3つの密**（①密閉空間②密集場所③密接場面）の**回避**
- ✓ **咳エチケット**やこまめな**手洗い**を徹底



外出

- ✓ **発熱等の症状**がある場合は、受診するとき以外は**外出を控えましょう**
- ✓ **医療機関・高齢者施設**などを訪問するとき、通勤ラッシュ時など**混雑した電車・バス**に乗車するときは**マスクを着用**しましょう



ワクチン接種

- ✓ **年代や接種回数**に応じて、速やかな**接種を検討**してください



日常への備え

- ✓ **検査キット、解熱鎮痛薬、食料、日用品**などを**備えて**おきましょう



千葉県

感染予防をしながら、新しく対応していく変わり目の時期がきました。

感染対策ポイントと新情報です。

参考にして、お互いに健康に過ごしていきましょう。

感染症法上の位置づけ変更後の療養に関するQ&A①

5月8日以降の取扱

Q1：新型コロナウイルス感染症は、他の人にうつすリスクはどれくらいありますか？

新型コロナウイルス感染症では、鼻やのどからのウイルスの排出期間の長さに個人差がありますが、**発症2日前から発症後7～10日間は感染性のウイルスを排出している**といわれています（参考1）。

発症後3日間は、感染性のウイルスの平均的な排出量が非常に多く、5日間経過後は大きく減少することから、**特に発症後5日間で他人に感染させるリスクが高いことに注意**してください（参考2）。

また、排出されるウイルス量は発熱やせきなどの症状が軽快するとともに減少しますが、症状軽快後も一定期間ウイルスを排出するといわれています。

参考1：国立感染症研究所のデータによれば、感染力のあるウイルスを排出する患者の割合は、症状が続いている患者も含め、発症日を0日目として8日目（7日間経過後）で15%程度、11日目（10日間経過後）で4%程度となります。

参考2：国立感染症研究所のデータによれば、感染力のあるウイルスを排出する患者について、発症日を0日目として3日間経過後は平均的に高いウイルス量となっていますが、4日目（3日間経過後）から6日目（5日間経過後）にかけて大きく減少し、ウイルスの検出限界に近づきます（6日目（5日間経過後）前後のウイルス排出量は発症日の20分の1～50分の1）。一般に、ウイルス排出量が下がると、他の人にうつしにくくなると言われています。

1

5月8日以降の取扱いについて

厚生労働省 HP より

<https://www.mhlw.go.jp/content/001087451.pdf>

感染症法上の位置づけ変更後の療養に関するQ&A②

5月8日以降の取扱

Q2：新型コロナウイルス感染症にかかったら、どのくらいの期間外出を控えればよいのでしょうか？

令和5年5月8日以降、新型コロナ患者は、法律に基づく外出自粛は求められません。外出を控えるかどうかは、個人の判断に委ねられます。その際、以下の情報を参考にしてください。
周囲の方や事業者におかれても、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。
各医療機関や高齢者施設等においては、以下の情報を参考に、新型コロナウイルスに罹患した従事者の就業制限を考慮してください。なお、高齢者施設等については、重症化リスクを有する高齢者が多く生活することも考慮してください。
また、感染が大きく拡大している場合には、一時的により強いお願いを行うことがあります。

(1) 外出を控えることが推奨される期間

- ・特に発症後5日間で他人に感染させるリスクが高いことから、発症日を0日目（※1）として**5日間は外出を控えること**（※2）、かつ、
- ・5日目に症状が続いていた場合は、熱が下がり、痰や喉の痛みなどの**症状が軽快して24時間程度が経過するまでは、外出を控え様子を見ること**が推奨されます。症状が重い場合は、医師に相談してください。

（※1）無症状の場合は検体採取日を0日目とします。

（※2）こうした期間にやむを得ず外出する場合でも、症状がないことを確認し、マスク着用等を徹底してください。

(2) 周りの方への配慮

- ・**10日間が経過するまでは、ウイルス排出の可能性があることから、不織布マスクを着用したり、高齢者等ハイリスク者と接触は控える等、周りの方へうつさないよう配慮**しましょう。発症後10日を過ぎても咳やくしゃみ等の症状が続いている場合には、マスクの着用など咳エチケットを心がけましょう。

※ 学校における取扱いについては、文部科学省においてパブリックコメントを実施予定。

2

感染症法上の位置づけ変更後の療養に関するQ&A③

5月8日以降の取扱

Q3：5月8日以降の「濃厚接触者」の取扱はどのようになりますか？

令和5年5月8日以降は、5類感染症に移行することから、一般に保健所から新型コロナ患者の「濃厚接触者」として特定されることはありません。また、「濃厚接触者」として法律に基づく外出自粛は求められません。

Q4：家族が新型コロナウイルス感染症にかかったら、どうしたらよいですか？

ご家族、同居されている方が新型コロナウイルス感染症にかかったら、可能であれば部屋を分け、感染されたご家族のお世話はできるだけ限られた方で行うことなどに注意してください。

その上で、外出する場合は、新型コロナにかかった方の発症日を0日目として、特に5日間のご自身の体調に注意してください。7日目までは発症する可能性があります。こうした間は、手洗い等の手指衛生や換気等の基本的感染対策のほか、不織布マスクの着用や高齢者等ハイリスク者と接触を控える等の配慮をしましょう。もし症状が見られた場合には、Q2をご覧ください。

3