



松井田中学校保健室

令和5年6月1日

季節の変わり目

身体も心も無理は禁物！号

何が違うの？

## 療養証明書と治癒証明書と

## 2類と5類の違いについて

新型コロナウイルスが2類から5類に移行となり、様々な行動制限が解除となりました。でも、具体的に何が変わったのかよくわからない人も多いのではないのでしょうか？そこで今回は、2類と5類感染症の違いと、インフルエンザとコロナ感染症の療養期間の違い、療養証明書と治癒証明書の違いについてお知らせします。

### (1) 2類・5類の違い

#### 2類感染症

##### 発生動向

- ・法律に基づく届出等から、患者数や死亡者数の総数を毎日把握・公表
- ・医療提供の状況は自治体報告で把握

##### 医療体制

- ・入院措置等、行政の強い関与
- ・限られた医療機関による特別な対応

##### 患者対応

- ・法律に基づく行政による患者の入院措置・勧告や外出自粛（自宅待機）要請
- ・入院・外来医療費の自己負担分を公費支援

##### 感染対策

- ・法律に基づき行政が様々な要請・関与をしていく仕組み
- ・基本的対処方針や業種別ガイドラインによる感染対策

##### ワクチン

- ・予防接種法に基づき、特例臨時接種として自己負担なく接種

#### 5類感染症

- ・定点医療機関からの報告に基づき、毎週月曜日から日曜日までの患者数を公表
- ・様々な手法を組み合わせた重層的なサーベイランス（抗体保有率調査、下水サーベイランス研究等）

- ・幅広い医療機関による自律的な通常の対応
- ・新たな医療機関に参画を促す

- ・政府として一律に外出自粛要請はせず
- ・医療費の1割～3割を自己負担  
入院医療費や治療薬の費用を期限を区切り軽減

- ・国民の皆様の主体的な選択を尊重し、個人や事業者の判断に委ねる
- ・基本的対処方針等は廃止。行政は個人や事業者の判断に資する情報提供を実施

- ・令和5年度においても、引き続き、自己負担なく接種

○高齢者など重症化リスクが高い方等：年2回（5月～、9月～）  
○5歳以上のすべての方：年1回（9月～）

### (2) インフルエンザとコロナ感染症の療養期間の違い

#### インフルエンザ

- 条件①発症後5日経過かつ
- 条件②解熱後2日経過するまで。

#### 新型コロナ

- 条件①発症後5日経過かつ
- 条件②発熱・喉の痛み・咳などの症状が軽快し1日経過するまで。

\*どちらも発症日を0日とカウントします

### (3) 治癒証明書と療養証明書の違い

治癒証明書⇒医療機関で作成してもらう。

療養証明書⇒ご家庭で療養終了後記入。



つか  
**疲れ**が  
出やすい時期です

## ～6月を上手に乗り切る工夫～

6月は毎日コロコロ天気が変わり、1日の中でも気温差が大きい季節です。身体が疲れを感じやすいのに加え、1年の中でも珍しく祝日が1日も無く、乗り越えるのに少しエネルギーが必要な月です。(ドラえもんに出てくるのび太くんが1番嫌いな月は6月です) そんな6月を上手に乗り切るために、日々の生活の中にリラックスする工夫を取り入れてみませんか? 大きなストレスを感じる前に、ストレスをコントロール出来れば少し楽に6月を乗り切れるはず。みなさんが6月を楽しんで過ごせますように!



自然の

### 「癒やし」

に触れてみて



#### 目からの癒やし

「緑色」は目にいちばんやさしい色。ストレスを和らげる効果も。

#### 耳からの癒やし

小川のせせらぎや木の葉が風にそよぐ音。音の「ゆらぎ」にリラックス効果が。

#### 鼻からの癒やし

森の香りには「フィトンチッド」という癒やし成分が。胸いっぱい吸い込んでみましょう。

部屋にこもりがちなあなた。たまには自然の「癒やし」に触れてみては。



こんなに  
あった!

### 湯船

### につかるメリット

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれません。でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです!



◆ 毛穴がひらき、肌の汚れや皮脂が流れ出る

◆ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、リラックスできる

◆ 血のめぐりが良くなって、新陳代謝が活発になる

◆ 寝る1～2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる

38℃くらいのお湯にゆっくりつかるのがおすすめ。入浴後はコップ1杯の水で水分補給しましょう!



イライラする日は、早めに眠って心と体を休めるのもオススメです。ぐっすり眠れば朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう?」と不思議に思えるかも知れませんよ。