



令和4年8月30日  
上田市立第一中学校 保健室

新型コロナウイルス感染症については、療養中の方がこれまでにない規模となり、確保病床使用率が増加して、医療への負荷が増大しており、大変心配な状況が続いております。

長野県では、8月24日～9月4日まで「BA.5対策強化宣言」が出されました。

みんなで感染予防の意識と温かい思いやりの心を強く持って生活していきたいと思います。

本校でも、長野県から出されている対策についてみんなで共有しておきたいと思います。必要に応じてお子様ともご確認をお願いいたします。※長野県発出文書及びHP参照



長野県内の学校でも、新型コロナウイルス感染症の発症例が多数報告されています。新型コロナウイルス感染症療養後に現れる罹患後症状（後遺症）については、症状、期間等もそれぞれです。引き続き感染予防・感染拡大防止のための取り組みを学校でもご家庭でも実施していくとともに、新型コロナウイルス感染療養後の子ども達が安心して学校生活が送れるよう、また、子ども達の不安や心配等に寄り添ってまいりたいと存じます。



## 罹患後症状（後遺症）とは

新型コロナウイルス感染症に感染して治療や療養の終了後も、倦怠感や咳などの症状が続いたり、新たに症状が出現したりすることがあります。WHO（世界保健機関）の定義によると、「新型コロナウイルス感染症に罹患した人に見られ、少なくとも2カ月以上持続し、他の疾患による症状として説明がつかないもの」とされています。

## 代表的な症状



- 全身症状  
・倦怠感  
・関節痛  
・筋肉痛



- 呼吸器症状  
・咳・喀痰  
・息切れ  
・胸痛



- 精神神経症状  
・記憶障害  
・集中力低下  
・不眠・頭痛  
・抑うつ



- その他の症状  
・嗅覚障害  
・味覚障害  
・動悸  
・下痢・腹痛

## 相談先について



罹患後症状（後遺症）に関する相談・受診を希望される場合は、受診相談センターまたは、症状に応じた、かかりつけ医へ相談・受診をお願いします。

「新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口一覧」は裏面をご覧ください。

児童生徒等のための新型コロナ差別・偏見等相談専用ダイヤル  
☎ 026-235-7450 (平日 9時～17時)  
学校生活相談センター (24時間子ども SOS ダイヤル)  
☎ 0120-0-78310

長野県は、医療提供体制がひっ迫した状態です。医療の負荷を下げる、真に医療が必要な方（新型コロナ以外も含めて）を守ることに協力してほしいと呼びかけています。

今がまさに、「救える命を救うことができない事態」を避けるための正念場として「BA.5対策強化宣言」が出されています。私たちもみんなで力を合わせて、大事な命を守るために温かい心を持ち、助け合いながら頑張ってまいりましょう。

## 新型コロナウイルス感染症 若年症者登録センターについて

長野県は、8月10日に、重症化リスクが低いと考えられる20～30代で医療機関を受診しない有症状者向けに、若年症者登録センターを設置しました。

現在その対象者が20~49歳(対象者の具体は別紙にて要確認)に拡大されました。

県がWEBでの申請により抗原定性検査キットを配付し、陽性になった方については、WEBにより陽性者として登録することとしています。陽性登録は、お手持ちの検査キットで検査をした場合も可能ですが、その場合は「体外診断用医薬品」として国が承認したものに限られています。

詳細は別紙、「新型コロナウイルス感染症 若年症者登録センターの対象年齢を拡大します」と「新型コロナウイルス感染症 若年者登録センター（イメージ図）」をご覧いただき、対象者・検査キットの申し込み・陽性者登録についてご確認をお願いいたします。

外来診療の負担軽減を図るために積極的な利用の検討をよろしくお願ひいたします。

## 重症化リスクが低く、かつ、症状が軽い方について

まずは、検査キット（体外診断用医薬品の表示があるもの）による自己検査をご検討ください。検査キットが入手できない場合にも慌てて受診するのではなく、症状に応じて総合感冒薬等を服用して様子を見て、症状が悪化する等の場合（水が飲めない・ぐったりして動けない・呼吸が苦しい・乳幼児で顔色が悪い・症状が重い場合）は速やかにかかりつけ医等へ相談の上、受診をお願いします。

**陽性の場合** 20~40代の方は、若年症者登録センターにオンラインで登録してください。その他の年代の方は、平日の昼間にかかりつけ医等へ相談の上、受診をお願いします。

**陰性の場合** 偽陰性の可能性もあるので、症状がある間はできるだけ仕事を休む等外出を控えてください。症状が軽快しても発症から1週間程度は他者に感染させないような行動をお願いします。

## 重症化リスクが高い方(65歳以上・基礎疾患がある・妊婦・ワクチン未接種の方)について

速やかにかかりつけ医等身近な医療機関や診療・検査医療機関等へ相談の上、受診してください。

重症化リスクが高い方及びその同居者・身近で接する方は、感染リスクが高い場面・場所をできるだけ避けてください。4回目のワクチン接種がお済みでない方は特にご注意ください。

# 新型コロナウイルス感染症の受診の目安



新型コロナを疑う症状が出た場合

- ・発熱、咳、咽頭痛、倦怠感など



仕事や学校を休み、自宅での健康観察を始める



下記のいずれかに該当する場合

- ・症状が重い

(水が飲めない・ぐったりして動けない・呼吸が苦しい・  
乳幼児で顔色が悪いなど)

- ・65歳以上・基礎疾患がある(※1)

- ・妊娠中・ワクチン未接種の方



該当するものがない

該当するものがある



速やかに受診

できるだけ自己  
検査(※3)の上  
平日の日中に  
連絡・受診

症状が改善  
しない場合

まずは市販薬を服用し、健康観察を継続(※2)

呼吸困難、意識障害、けいれん等で急を要する場合は救急要請



20~40代で受診せず検査を希望する方



WEBで検査キットを申し込み

自己検査を実施

若年者登録センター  
を利用

陽性の場合



※1 悪性腫瘍、慢性呼吸器疾患(COPD等)、慢性腎疾患、高血圧、糖尿病、脂質異常症、心血管疾患、脳血管疾患、肥満(BMI30以上)、  
喫煙、固形臓器移植後の免疫不全、免疫抑制・調整薬の使用、HIV感染等

※2 症状軽快後も1週間程度は感染対策を実施

※3 薬局で販売している検査キット等を活用

## 陽性者の増加を防ぐために ワクチン接種

ワクチン接種は感染拡大の防止につながります。3回目接種率は、50代以上では8割を超えており、40代は6割、20、30代は5割、10代は4割ほどの接種率となっています。若い世代やお子様も含めて、ワクチン接種を改めてご検討ください。

別紙「生徒学生の皆さんとそのご家族等への3回目のワクチン接種のすゝめ」「重症化リスクの高い方やお子さまと同居するご家族等へのワクチン接種のすゝめ」をご覧ください。