



# 保健だより



冬休みも終わり、3学期は良いスタートをきれましたか？3学期は本当にあっという間に過ぎてしまいます。何事もまずは自分の体調が万全でないと、力が発揮できません。特に3年生は、残りわずかの高校生活を悔いのないように過ごすために、体調をととのえておきましょう。

## インフルエンザ流行中！！

インフルエンザにかかる人が少しずつ増えています。インフルエンザはくしゃみ、鼻水、喉のイガイガ感に始まり、急に発熱します。このとき、頭痛、腰痛、筋肉痛などの痛みに加えて全身の倦怠感がみられます。インフルエンザは咳などの呼吸器症状に比べて、倦怠感などの全身症状が早くから始まり、その症状が強いことが特徴です。

まずはインフルエンザにかからないようにすること、もしかかってしまっても周りの人に出来るだけうつさないように、協力をお願いします。

**朝、熱が37.5℃以上あるときは登校しない。**

**せき・くしゃみが出るときはマスクをつける。**

**外から帰ったら必ず手洗い・うがいを！！**

**休み時間ごとに教室の換気をする。**

インフルエンザかな？と思ったら…

**①医療機関を受診し、自宅で安静！**

**②学校に連絡する**

インフルエンザは出席停止です(欠席にはなりません)。治癒後登校時に病院で記入してもらった罹患証明書を提出してください。用紙は生徒手帳やIBANSHI GUIDE、HPにあります。

## インフルエンザ!?

### 登校再開はいつになる？



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱中



解熱



登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※3 表中の「発熱期間」の最後に解熱したとします。

### あなたはネット依存になっていませんか？

インターネットゲームなどのやり過ぎで日常生活に支障をきたす症状について、世界保健機関(WHO)が病気の一つとして取り扱うという方針が出されました。ネットゲームだけではなく、パソコンやスマホなど、インターネットに触れる機会は多いと思います。

普段の使用状況を見直し、ネットに依存しない生活を心がけてみましょう。

#### チェックしてみよう！あなたはネット依存になっていませんか？

- ① インターネットに夢中になっていると感じる
- ② 満足を得るためにネットを使う時間を長くしていかなければならないと感じる
- ③ ネットの使用制限や時間短縮をしたり、やめようとしたが、うまくいかなかったことがよくある
- ④ ネットの使用時間を短くしたり、使用をやめようとした時、落ち着かなかったり、イライラなどを感じたりする
- ⑤ 気がつくと、長い時間オンラインの状態にいる
- ⑥ ネットのせいで、学校生活や人間関係を台無しにしたり、危うくしたりすることがある
- ⑦ ネットに熱中しすぎている事を隠すために、家族や学校の先生、他の人にうそをついたことがある
- ⑧ 問題や絶望的な気持ち、罪悪感、不安など嫌な気持ちから逃げるためにネットを使うことが多い

☆5項目以上「はい」があればネット依存の疑いがあります

