



平成31年1月18日  
石川県立金沢北陵高校  
保健室

新しい年がスタートしました。今年は亥年ですね。十二支を草花の成長に例えると、最後の年に当たる亥年は、「種の中にエネルギーをためて、次につなげる」時期だそうです。みなさんもいろいろな目標や夢の種を大切に育てられるといいですね。

寒さに負けず、今年1年を元気にスタートしましょう。



### 1・2月の保健目標

感染症を予防しよう！（インフルエンザ・ノロウイルス等）

本校では3学期スタートと同時に、インフルエンザの生徒が3名出ました。その後はA型インフルエンザの流行が主ですが、1月7日から17日現在で22名の生徒がインフルエンザの診断を受けました。今年は特に感染力が強く、あっという間に広がり、14Hが17日の午後授業打ち切り、18日は学級閉鎖になりました。1年生を中心に心配な状況です。普段から食べ物・飲み物を回したり、ふざけて人に咳をかけたりしないでください。流行がおさまるまではできるだけマスク着用で登校してください。こまめな水分補給・マスクの着用、早めの受診・休養など自分の体を守る対策をとりましょう。

インフルエンザは**出席停止**です。右の図を参考にしてください。

こんな時は  
インフルエンザかも



## インフルエンザ

# なぜ出席停止なの？

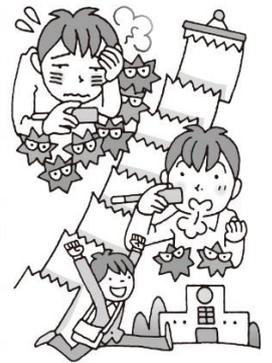
出席停止期間



発症した後5日を経過し、  
かつ 解熱した後2日を経過するまで

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱				登校OK!	
発症			解熱			登校OK!	
発症				解熱		登校OK!	



### 「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。

### 「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

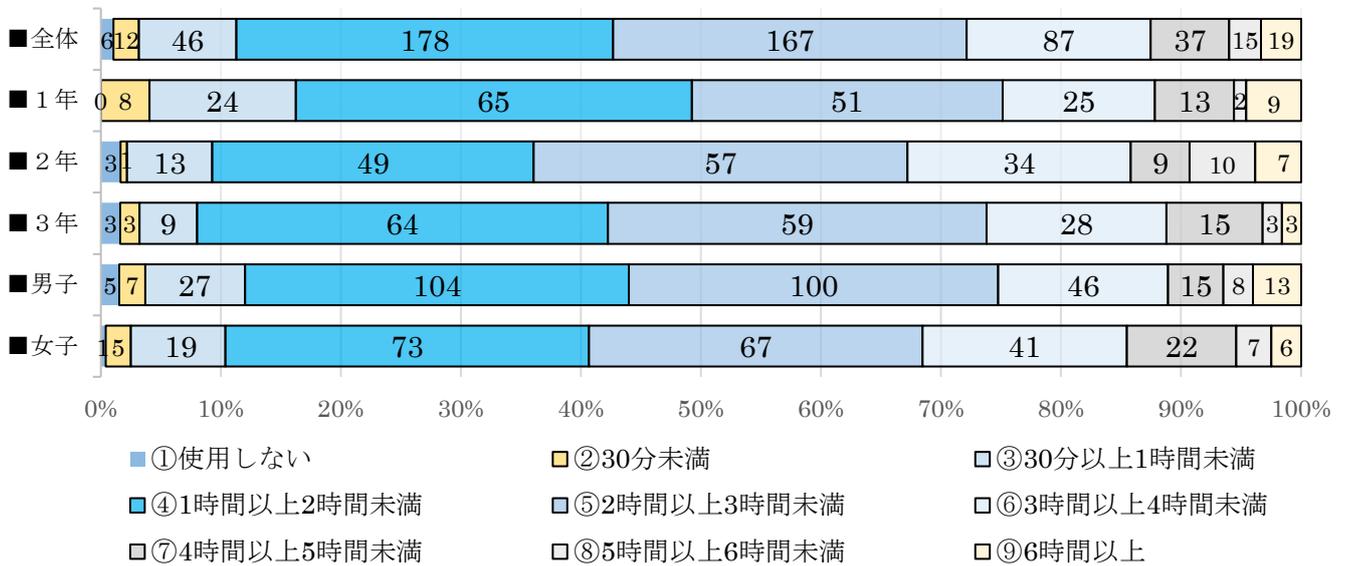
# 生活実態調査 結果報告 Part 3

## 冬休みが終わりましたが・・・スマホ依存症、心配です!!

6月に行った本校の生活実態調査によると平日の携帯電話やパソコンの使用時間で多かったのが「④1時間以上2時間未満」と、「⑤2時間以上3時間未満」の生徒でした。6月から約半年が過ぎ、皆さんの携帯電話の使い方に変化はありましたか？冬休みに携帯電話ばかり使っていた人はいませんか？「携帯電話がないと不安で仕方がない」と常に携帯電話を気にしながら過ごしている自分に不安になりませんか？そんな生徒を見ていて、私は不安になります。便利ですが、使い方には注意が必要です。たまには、携帯電話を使わない日を作ってみませんか？



問 1 2 携帯電話やパソコンを1日何時間くらい使用しますか。



### 心当たりはありますか？



食事中もさわってしまう



常に持っていないと不安になる



寝る間も惜しんで使ってしまう

### 対策は？意識してやってみよう！



時間を決めて使う



たまにはスマホなしで過ごしてみる



スマホ以外の楽しみを見つける