



石川県立松任高等学校 保健室
No. 11 平成31年2月7日

インフルエンザ警報が発令されています！

石川県内でインフルエンザの感染者が急増しています。以下のことに気を付けて過ごしてください。
特に今年は、集計が始まって以来過去最多の患者数が出ており、A型の2種類のウイルス（H1N1と香港型）が同時に流行しており異常事態です。2回A型にかかる可能性があります。

<予防対策>

- ・ 手洗い
- ・ 咳エチケット
- ・ 人ごみに行かない
- ・ 1時間ごとの換気
- ・ 十分な睡眠と栄養
- ・ 湿度は50～60%に保つ

冬場の必需品
マスクもカバンに入れておこう



<体調が悪かったら>

- ・ 無理して登校せずに、医療機関を受診する。
- ・ 朝の健康観察で申し出る。

<インフルエンザと診断されたら>

- ・ 学校に必ず連絡する。
- ・ 病欠証明書を提出する。（提出しない場合は出席停止にならない）

スポーツ振興センターについて

申請を忘れていたケガはありませんか？保健室から渡した書類は早めに提出してください。
特に3年生は卒業間近なので、確認をお願いします。申請しないと医療費は支給されません。

1月のアンケート結果について

1月末に今年度最後のアンケートを実施しました。回収率は98%でした。

前回の結果との比較もあります。参考にし、これからの生活習慣に活かしてください。ご協力ありがとうございました。

1 あなたは朝食を週に何日ぐらい食べていますか？

	① 毎日	② 5～6日	③ 3～4日	④ 1～2日	⑤ 0日
男子 5月	74%	11%	4%	6%	5%
男子 1月	76%	7%	5%	5%	7%
女子 5月	77%	10%	5%	5%	3%
女子 1月	77%	9%	6%	4%	4%

全体のデータを比較するとあまり変化はみられなかった。

学年ごとのデータを比較すると、「①毎日食べる人」の割合が男子は全学年で増加した。それに対し、女子は3年生が10%も上昇したが1、2年でやや低下した。

また「④0日」は3年男子が10%と高い数値が出ていた。それ以外の学年は横ばいである。

- 毎日朝食を食べる人は増えている傾向だが、全く食べない人も変わらずいる。
3年男子は就職・進学に備えてぜひ朝食を食べる習慣を身に付けてほしい。

2 あなたは何時ごろに寝ることが多いですか？

	① 22時前	② 22～23時	③ 23～0時	④ 0～1時	⑤ 1時以降
男子 5月	3%	22%	39%	25%	11%
男子 1月	2%	16%	37%	32%	13%
女子 5月	3%	21%	32%	35%	9%
女子 1月	3%	16%	29%	40%	12%

全体的に5月より1月の方が遅く寝る傾向にある人が増えている。

特に1年生では5月に「②22～23時」が最も多かったのに対し、1月は「④0～1時」が最も多くなっている。

- スマホ依存が強くなっている人が多いのでは。睡眠不足は万病のもと。早寝しましょう。

3 以前に比べて「睡眠や食事をとらなければならない」という気持ちが高くなってきていますか？

	① そう思う	② まあまあそう思う	③ あまりそう思わない	④ そう思わない
男子 9月	35%	43%	16%	6%
男子 1月	53%	30%	9%	8%
女子 9月	36%	46%	14%	4%
女子 1月	43%	38%	12%	7%

全体的に9月より1月の方が気持ちの高まりは感じている様子。

- 自分の生活習慣についてコメントを書く欄に、だめだと分かっているが寝る時間が遅くなってしまっていると書いている人が多かった。意識を行動に移せるように努力しましょう。