



2学期も残りわずかとなってきました。空気が乾燥しています。乾燥していると、かぜを引きやすくなったり、皮膚トラブルが起きたりします。気を付けましょう。

12月の保健目標「感染症予防、心身の鍛錬」

感染症が流行しやすい季節です。

「睡眠」「食事」「せっけんを使った手洗い」「運動」は、かぜやインフルエンザにかかりにくい体をつくります。

テストに備えて、勉強と体調管理にしっかり取り組みましょう。

県内でインフルエンザの患者が増えてきています。

熱が出たり体調が悪いときには、早めに医療機関を受診し、体調を整えてから登校しましょう。

インフルエンザと診断された場合は、登校できません。(出席停止)必ず学校に連絡をしてください。なお、「病欠証明書」の提出が必要になります。

出席停止期間は、「発症した後(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」となります。2つの条件を満たしていないと登校できないので注意してください。



※マスクをせずに、咳をしている生徒をよく見ます。

必ず、家からマスクをしてきてください。

保健室ではマスクを渡すことはできません。

10月の生徒保健委員会アンケートの結果

10月末に実施した生活習慣に関するアンケートについて、少し遅くなりましたが結果をお知らせします。

1. 最近のあなたは何時頃に寝るのが多いですか？

10月	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
① 22時前	8%	3%	4%	2%	7%	4%
② 22～23時前	21%	27%	16%	17%	10%	7%
③ 23～0時前	42%	48%	42%	41%	40%	35%
④ 0～1時前	20%	16%	22%	36%	31%	32%
⑤ 1時以降	9%	6%	16%	4%	12%	22%

※比較用<5月のアンケート結果>

5月	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
① 22時前	10%	6%	5%	7%	3%	0%
② 22～23時前	25%	32%	21%	22%	20%	21%
③ 23～0時前	46%	43%	36%	38%	47%	41%
④ 0～1時	12%	19%	27%	28%	21%	26%
⑤ 1時以降	7%	0%	11%	5%	9%	12%

ほとんどの学年で0時以降に寝ている人が増えています。特に、3年女子は半数が0時以降に寝ています。1時以降に寝る人は、せめて0時までには布団に入ってください。健康より大事なものはありません。

2. 寝る直前のスマホ使用についてどう思いますか？

	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
① 良い	13%	55%	8%	11%	6%	4%
② あまり良くない	45%	28%	46%	52%	52%	49%
③ 悪い	26%	15%	22%	25%	23%	29%
④ わからない	16%	2%	24%	12%	19%	18%

保健委員会の発表でも知らせたとおり、「寝る前のスマホが良くない影響を与える」ことは大部分の人が理解していることは分かりました。分かっているけれど、やめられない現状があるようです。

3. インフルエンザの予防接種は受けた、または受ける予定ですか？

	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
① はい	23%	15%	17%	20%	12%	20%
② いいえ	28%	48%	39%	39%	41%	25%
③ 未定	49%	37%	44%	41%	47%	55%

今年のインフルエンザは早めに流行するかもしれません。効果が出るまでに2週間かかるので早めに打ちましょう。予防接種を打つことで、かかりにくくなったり、かかっても軽く済んだりします。予防接種をみんなですること社会(自分より弱い人:高齢者、幼児、持病がある人)を守る効果もあります。未定の人もお勧めします。

