

保健便り

令和元年（2019年）12月20日

札幌市立平岸中学校 保健室

インフルエンザ警報発令中

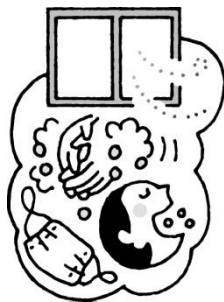
12月4日より感冒調査を始めています。

これからがインフルエンザ本番です。今年のインフルエンザは36℃台でもインフルエンザと診断されたり、発熱し病院で一度は「インフルエンザではない」と診断されたものの、熱が下がらずに再検査でインフルエンザと診断されるケースもあるようです。朝から体調が悪い場合は検温し、熱がある時は病院へ行くなどし、症状がひどくならないように気を付けましょう。



ウィルスをふせぐポイント！

- ☆こまめにうがい、手洗い
- ☆外出時にはマスクを着用
- ☆人ごみへの外出を控える
- ☆部屋の換気を心がける
- ☆部屋の湿度を50～60%に保つ
- ☆十分な睡眠、休養をとる
- ☆バランスのよい食事をとる



こんなときは病院へ！

身近にインフルエンザの人がいるとき、突然に次のような症状が起こったら、あなたにも感染した可能性があります。

- 38℃以上の発熱
- ひどい寒気
- 関節や筋肉が痛い
- からだがだるい
- 頭が痛い



かかってしまったら・・・

- ☆早めに病院へ行って治療やアドバイスを受けましょう。
- ☆安静にして、できるだけ休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとることが大切です。
- ☆水分を十分に補給しましょう。
- ☆インフルエンザの治療に用いられる薬としては、抗インフルエンザウィルス薬があります。この薬を適切な時期（発症してから48時間以内）に使用を開始すると、発熱期間は通常1～2日間短縮され、ウィルス排出量も減少します。

■■インフルエンザにかかったら、いつから登校できるの？■■

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	→				登校可	
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	登校可



* 発症後5日を経過し、かつ2解熱後2日を経過するまで（発熱した日を0日と数えます）

あなたはネットとどうつき合ってますか？



パソコン、スマートフォン、タブレット等（ゲームも含め）、今や生活に欠かせないものになっています。一方、長時間の使用によって、心身に影響が出てきていることも……。冬休みを前に自分の生活を振り返ってみましょう。



一日にどのくらいネットを使っていますか？自分の一日を振り返って記入してみましょう。



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

どうでしたか？ 1日にネットを15時間使うと、睡眠時間が7時間だったとして、1日の残りは2時間です。（15時間というのは大げさな数字ではなく、ある調査では女子高校生の9.7%が1日に15時間以上使うと回答している結果もあります。）この生活を1年間続けると……。

ネットを使用している時間 **228日間**

睡眠時間 **106日間**

残り
31日間

■インターネット中毒チェック 8項目中5項目当てはまると「病的な使用」という判定（厚生労働省研究班より）

- 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 使用時間を減らしたり、やめようとしたりしたが、うまくいかなかったことがたびたびあった
- ④ ネットの使用をやめようとしたとき、落ち込みやイライラを感じる
- ⑤ 意図したより長時間のオンラインの状態にいる
- ⑥ ネットのため、大切な人間関係、学校、部活のことを危うくしたことがあった
- ⑦ 熱中しすぎていることを隠すため、家族や先生に嘘をついたことがある
- ⑧ 嫌な気持ちや不安、落ち込みから逃げるためにネットを使う



依存になっていないか、自分の生活や使い方を振り返ってみることが大切です。保護者の方と一緒に使用のルールを決めたり、睡眠や食事等の生活リズムは崩さない、何よりもネットの中だけではないリアルな人間関係を大事にしましょう。



2学期も、そして2019年も残りわずかとなりました。

12月31日のことを「大みそか」と言いますが、「みそか（晦日）」は、月の最後のことで、12月は年の最後なので「大」がつきます。

今年はどんなことがありましたか？楽しかったこと、嬉しかったことを思い返すと、また頑張ろう！！というエネルギーがわいてきます。良くなかったことを思い返して、反省することも大切です。

何かと忙しい時期ですが、体調に気をつけて、また新たな気持ちで新しい年をスタートさせ、

3学期には元気な顔を見せてください。