

ほけんだより 2月

平成31年2月6日
大阪市立堀江中学校
保健室発行

インフルエンザ・かぜ流行中!!!

1月の中旬から、本校でもインフルエンザや風邪が流行しています。
感染の拡大を防ぐため、学級休業の措置をとったクラスもあります。
今は少しずつ落ち着きを取り戻していますが、まだまだ流行期の最中です。



一人ひとりが、「かからない」「うつさない」対策をとりましょう。

手洗い・うがい・マスク・十分な睡眠・バランスのとれた栄養・適度な運動・換気などいつも言われていることを実行しましょう。

また、体調の悪いときは、無理して登校せず、家で様子をみるようにしてください。

インフルエンザは、風邪ではありません



また、インフルエンザは感染症なので、「出席停止期間」が定められています。

(出席停止期間…発症した後5日を経過し、かつ、熱が下がって2日経過。)欠席扱いにはなりません。

医師より登校許可が出て、登校したときに学校から「感染症による欠席届」を渡します。

保護者に記入してもらい、学級担任まで提出してください。

シーズン到来! かぜ・インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう!



* 健康な生活習慣アンケート結果 回答者(490人)



先日、健康な生活習慣アンケートを皆さんにしてもらいました。
その中から抜粋して結果をお知らせします。

○「起きる時間や寝る時間について、以前より意識して気をつけるようになりましたか？」の質問に
35.7%の人が、「以前より気をつけるようになった」と答えています。

しかし、「以前より悪くなった」と答えた人も8.8%います。

睡眠不足は、心身の健康に大きく影響します。「悪くなった」と答えた人は、意識して改善するよう
心掛けてください。

○「食事について以前より意識して気をつけるようになりましたか？」の質問 33.3%の人が「意識して気をつけ
るようになった」と答えています。皆さんの口から入る栄養が、皆さんの身体を作っています。
少しずつの積み重ねが、やがて大きな影響を及ぼすので栄養バランスに気をつけましょう。

○「手洗い、うがいは以前より意識して行うようになりましたか？」の質問に53.3%の人が「以前より行ってい
る」と答えています。特に3年生は高い割合で「以前より行っている」と答えています。
感染症の流行するこの時期はもちろんですが、年中行えるよう習慣化しましょう。

○「ゲーム・パソコン・携帯電話(メール・LINE)などの使用時間は以前より変わりましたか？」の質問に対し
3年生では52.4%の人が「短くなった」と答えています。3年生は受験勉強のため意識して
使用時間を制限していることがうかがえます。1.2年生では「短くなった」と答えた割合が22.3%
「長くなった」と答えた割合が17.2%でした。

* インターネット依存傾向チェックから見てきたこと (回答者490人)

①インターネットをする時間がおもっていたより長くなると答えた割合・・・62.2%

②ネットをする時間が長すぎると注意される割合・・・46.1%

集計結果から、いろいろな影響を皆さんが自覚していることがわかりました。

①ネットのしすぎで学校の成績や勉強に影響がでている・・・28.1%

②ネットのしすぎで寝不足になる・・・29.6%

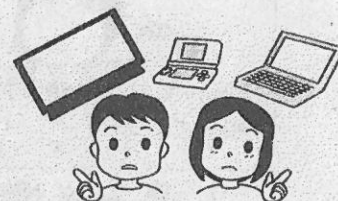
③ネットで普段の生活のイヤなことを忘れる・・・25.0%

④ネットをしないと落ち込んだり不安になる・・・9.8%

⑤いつもネットのことが頭から離れない・・・12.5%

⑥ネットを誰かに邪魔されるとひどく腹が立つ・・・18.4%

⑦家族にかくれてネットをする・・・18.4%



「インターネット依存症」になってしまうと、自分にとって大切なもの(家族、学業、仕事など)を放りだして
ネットやゲームの使用を最優先し、自分で自分をコントロールすることができなくなってしまいます。
もし、皆さんの中に、困っていたり、悩んでいる人がいたら、一人で悩まないで周りの大人に相談してください。