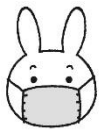
ほけんだより

12月

12月の保健目標	南城市立佐敷中学校 保健室 ２０２３．１２
・カゼ、インフルエンザの予防しよう。 ・性・エイズについて考えよう。	

今年も残すところ１週間となりました。皆さんにとってどんな１年でしたか？目標達成できた人。あと一歩というところで悔しい思いをした人。皆さんそれぞれ充実した年を過ごせたと思います。
来週からは、冬休みに入ります。ゆっくり過ごすのもいいですが、すっきりした気持ちで新年を迎えられるよう、普段できない部屋の掃除や身の回りの整理整頓など、休暇期間を活用してやってみるのもおすすめです。
これから寒さも厳しくなってきます。体調管理に気をつけて楽しい年末年始を過ごして下さい！

2学期の保健室



ケガの件数 **65** 件

病気の件数 **249**

災害給付申請件数 **5** 件

※8/29～12/15までの保健室来室者記録より

	外科	内科	その他	合計
1年	35	98	5	138
2年	17	72	3	92
3年	13	79	3	95

12月1日は『世界エイズデー』という事で、佐敷中では、11月29日の生徒朝会で保健委員の皆さんがエイズにつて発表をしました。
エイズデー当日は、レッドリボン運動を実施し、エイズについて正しい知識で、今の自分たちにできる事について、考える1日となりました。

きちんと知ろう エイズのこと

Q エイズって何？

A HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することによって起こる病気。でも、HIV感染＝エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症を予防できます。

Q どうやって感染するの？

A 性行為による感染、血液を介した感染、母子感染などです。一緒に食事をする、タオルを共有する、同じトイレを使うなど日常生活の中では感染しません。

Q 感染の心配があるときは？

A 保健所や病院などで検査が受けられます。保健所では、名前や住所を知らせず、無料で検査できます。予約が必要な場合もあるので、事前に確認を。

登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナ		症状軽快					登校再開		
			症状軽快				登校再開		
				症状軽快			登校再開		
					症状軽快		登校再開		
						症状軽快		登校再開	
発症	コロナもインフルもここは同じ 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」		
インフル		解熱					登校再開		
			解熱				登校再開		
				解熱			登校再開		
					解熱			登校再開	
						解熱			登校再開

☆発熱者増えています！☆

最近、気温差や季節の変わり目ということからなのか、頭痛、咽頭痛、鼻水などの風邪症状を訴えて来室する生徒や、発熱での欠席が増えてきたような気がします。
これからの寒い冬の時期は、胃腸炎やインフルエンザ、コロナウイルスなどの感染症が流行します！
また、インフルエンザ、コロナウイルスは出席停止扱いとなります。
左側の表をご参考下さい。

裏面へ続きます

冬休みの健康生活

みなさん、待ちに待った冬休みがスタートします！
クリスマス、年末年始と楽しいイベントが盛りだくさんの冬休みですが、食べすぎ、夜更かしとついつい気を緩めし過ぎてしまいがちに・・・。
特に冬は体調崩しやすいので生活習慣の乱れで風邪引かないよう注意してください！　２０２４年も、笑顔でみなさんに会える事を楽しみにしています。

#冬休みだよ♪ がまんの毎日にストレスもたまり…こんな１日があってもいいけど

毎日はダメだよ!!

だらだら ゲーム・スマホ

時間やルールを決めてしょう！ **トラブルに巻き込まれないよう注意！**

カラダを動かす

だらだらパクパク

３食しっかり食べる

ひたすら ゴロゴロ

夜にしっかり寝る！

なんでダメなの？

お酒とたばこ

お酒 脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

たばこ 若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。

誘われても、勇気をもって断りましょう！

スマホといい距離保ててますか？

みなさんは、毎日どのくらいスマホを使っていますか？

今は学習用のアプリなど便利な機能もあるので、上手に使いこなしている人もいると思います。でも、使いすぎると体にも心にもよくない影響が出てくるかもしれません。一緒にスマホの使い方を振り返ってみましょう。

「スマホ依存」って、どんな悪影響があるの？

「依存」というと心の問題のようですが、体にも思わぬ影響があります。

目

画面を近過ぎる距離で見続けると、近視やドライアイ、眼精疲労のほか、寄り目のまま戻らなくなる「急性内斜視」になってしまうことも。

首

本来緩いカーブを描く首の骨がまっすぐになってしまう「ストレートネック」。神経などが圧迫されて痛みが出ることもあります。

手首

スマホの操作はスクロールをするなど一定の動きが多いため、長時間過剰に繰り返すと「腱鞘炎」のリスクも。

ちょうどいいを保つために できることから始めてみよう

目と画面の距離は30cm以上

夢中になって見ていると適切な距離を保てないことが多いです。使用するときは正しい姿勢で。

目線より少し高めを意識

スマホを持つ手を空いた手で支えたりして位置を調整すると、長時間下向きの姿勢を避けられます。

使用時間のルールを決める

１日の使用時間の目安や、充電するのはリビングだけ、などの運用ルールをおうちの人と相談しましょう。

スマホばっかりにならない

料理やお菓子作りに挑戦したり、筋トレをしてみたり、自分に合った楽しみを探してみましょう。

普段から意識してストレッチ

首を回したり上を向いたり、首周りを時々動かして。定期的に遠くを見て、目の筋肉を休めるのも大切です。

スマホは、使い方を間違えなければコミュニケーションでも勉強でも強い味方。いい距離感を保ちましょう。