



R7 12月  
江南中学校保健室  
川本

いよいよ冬本番。冷たい風に冬の訪れを感じる季節になりました。12月は、1年生の集団宿泊、2年生の修学旅行と楽しい行事が続きます。最近体調不良での来室者も増えてきたように感じます。体調を整えて、思い出いっぱいの時間を過ごしましょう。

インフルエンザやコロナの流行は今のところありませんが、2学期の初めにはコロナやインフルエンザ、マイコプラズマ肺炎などの感染症が広がりました。これから気温が下がり、空気が乾燥しやすくなる季節です。感染症を防ぐためには、手洗い・うがいをしっかり行い、こまめな換気で空気を入れ替えることが大切です。ウイルスを体に入れない工夫をしながら、早寝早起き、バランスのよい食事で免疫力を高め、ウイルスに負けない体づくりをしていきましょう。

..... 保護者の方へ .....

～インフルエンザ、新型コロナウイルスの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナウイルスの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

## 飲酒・喫煙・薬物乱用防止教室を行いました！

11月6日2・3時間目は2年生を対象に、学校薬剤師の栩谷桂子先生を講師にお迎えし、クイズなども交えながら、飲酒・喫煙の害について保健体育の授業に参加していただきました。授業の中では未成年で喫煙や飲酒をしてはいけない理由もお話していただき、生徒の皆さんも自分事としてとらえることができたのではないかと思います。下記に感想を載せます。

- ・今の私たちは体の臓器などが発達しきれていないので、成長が止まったり、依存してしまったりすることがわかったので、20歳まで守ることの大切さを学ぶことができました。
- ・アルコールは肝臓、タバコは肺が悪くなり、飲みすぎたり、吸いすぎたりするとがんになったりするので、自分で歯止めをつけて体調管理することが大切だと思った。

4時間目はスクールサポーターの成田満様にお越し頂き、講話をしていただきました。熊本県でも若者が危険薬物を所持し逮捕される事案があり、薬物は身近にあるかもしれません。講話でもあったように、進められても、すぐにその場から離れ、自分の体を守るために正しい選択をしましょう。

- ・薬物の危険性は意外と身近なところにあることを知りました。他人事だと思わず常に気をつける意識を持って過ごそうと思います。
- ・ニュースなどでお菓子の中に大麻が入っていて、それを配る人もいるので、誘われてもしっかりと断ることが大事だと思いました。「一回だけならいいや」と軽い気持ちで始めたら、自分でやめられなくなるので、そのようなことが起こらないように気を付けたいと思いました。

11月の掲示物は、ストレスチャックを作成しました。制作には2-1村田さん2-2柴田さんが協力してくれました。保健室の前を通りかかる時にやってみてくださいね。冬になると気分が落ち込み、眠気や食欲が増える“冬季うつ”という症状があります。日照不足が原因とされ、朝の光を浴びることや規則正しい生活が予防に役立ちます。なんとなく気分が落ち込んだり、不安な気持ちになったりした時には、担任の先生や、保健室にいつでも相談してくださいね。



## 冬休みはデジタルデトックスにトライ!

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう!

- 使う場所を限定する  
(例:リビングだけで使う、寝室では使わないなど)
- 電源を切る時間帯を具体的に決める  
(特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)
- 手元に置かないようにする  
(視界に入らないようにする)
- SNSなどの通知をオフにする
- 代替となる別の趣味などに時間を使うようにする

保健室では、頭痛や目の痛みを訴える生徒が増えています。問診をすると、スマホやタブレットを長時間見たことによる眼精疲労が原因と考えられる場合もあります。

## 12月、1月のSC 来校予定

12月10日(水) 11:35~

1月15日(木) 11:55~

1月29日(木) 11:55~

生徒、保護者の方どちらでも相談することができます。お一人様1時間程度です。ご希望の方は、担任又は保健室川本までご連絡ください。

2学期も希望者が多いことが予想されます。希望される方は早めにご相談ください。



江南中保健室オンライン相談



詳しくはR7、6月号をご覧ください

<https://forms.office.com/r/k4wkAKGhdP>

