

保健だより 1月号



平成30年 1月11日
鳥取西高等学校

県内ではインフルエンザが流行しはじめている状況です。幸いにも、本校では、2年生を中心に若干名の欠席がありますが、大流行には至っていません。今後も、予防継続に努めてほしいと思います。

県内で、インフルエンザの流行が始まりました。

- 一人一人の取り組みによる感染予防・感染拡大防止への協力が求められています。
 - ・こまめな手洗いを心がけましょう。アルコールによる手指の消毒も効果的です。
 - ・睡眠を十分に取り、栄養に気をつけましょう。
 - ・咳やくしゃみなどの症状がある場合は、咳エチケットを心がけましょう。
 - ・インフルエンザ様症状がある場合はマスクを着用して早めに医療機関を受診し、医師の指示に従い治療しましょう。

【参考】鳥取県のインフルエンザ対策（鳥取県福祉保健部）<http://www.pref.tottori.lg.jp/253961.htm>

○校内では、教室の換気、手洗い&手指アルコール消毒を促しています。

「感染症予防プロジェクト」として、「睡眠6時間確保・朝食100%摂食・マスク持参」を呼びかけています。規則正しい生活習慣を心がけることで自己免疫力をあげて、自己管理していくことを今年も実行していきましょう。

○疑わしい時は、医療機関へ受診をしてください。

学校保健安全法におけるインフルエンザの出席停止期間は、

「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」となっています。

なお、出席停止日数の数え方は、発症（発熱）日を0日として考えます。

※ 出席停止用紙は、西高ホームページの「保健室より」からダウンロードして活用してください。

今年も、生徒主体の健康教育を推進していきます。



スマホ依存の予防

1年生の学年集会において、岡部養護教諭と保健委員代表が、「スマホ依存の予防」について発表しました。生徒企画の座談会での「スマホをいつもいじっている友達がいて、私の話をスルーして、とても悲しい」という感想から、スマホが睡眠や心身の健康だけでなく、人間関係にも影響していることを伝えました。学校保健委員会の参加者からも「高校生だから自分で考えて、自己管理してほしい」という意見が出たこと等も伝えました。改めて生活を見直すことや今は依存していなくても、予防について考えることが大切ではないでしょうか。（1年 伊木、西垣）

【1月の健康教育プロジェクト】お知らせ 「今年こそ身長を伸ばそう！」（座談会）

今からでも身長は伸ばせるのか…調べたことをもとに話合いましょう。興味のある人は来てください。
1月24（水）放課後、保健室にて開催予定です。（担当：1年 佃、今井、福本、福田）