

ほけんだより



R5. 11. 6
世知原中学校
保健室

□■インフルエンザが「警報レベル」を超えました!! ■□

感染症発生動向調査において、佐世保市のインフルエンザの患者報告数が警報レベルとなりました。また、県内でも今シーズン2回目のインフルエンザ流行注意報が発表されています。

年代別にみると、**中学生以下**のお様が報告数の**約85%**を占めています。感染予防のため、手洗い、うがい、手指消毒や換気などの対策を心がけましょう。
【佐世保市 HP より引用】

☆本校では、現在のところインフルエンザの罹患者は出ていませんが、誰がいつ罹ってもおかしくありません。来週は市音楽発表会も控えています。各自で感染症の予防に努め、体調不良がある場合は、無理をせず様子を見ましょう。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱中

解熱

登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
 ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。
 ※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

保護者の皆様も、子ども達と学習してみませんか？

●学校保健委員会講話『カウンセラーが教える毎日を楽しむ方法』

日時：11月22日（水）5・6校時 13:30~15:20

講師：スクールカウンセラー 中村 和彦 先生

対象：1年生（小学5・6年生）

場所：世知原小学校 体育館



●薬物乱用防止教室…11月29日（水）5・6校時

講師：学校薬剤師 中川保子先生

対象：3年生（3年教室にて）

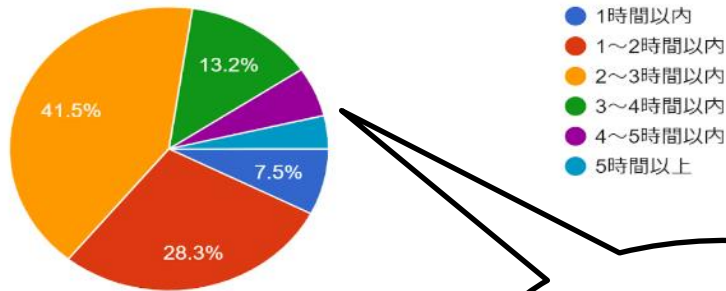
※保護者の皆様のご参観の希望がありましたら、お気軽に学校へご連絡ください。

チャレンジ！メディアコントロール週間中です

ご家庭での様子はいかがでしょうか？

R5.10月メディアと目の健康に関するアンケートを実施しました(回答率87%)

昨日帰ってから今朝までメディアの利用時間はどれくらいでしたか？
53件の回答

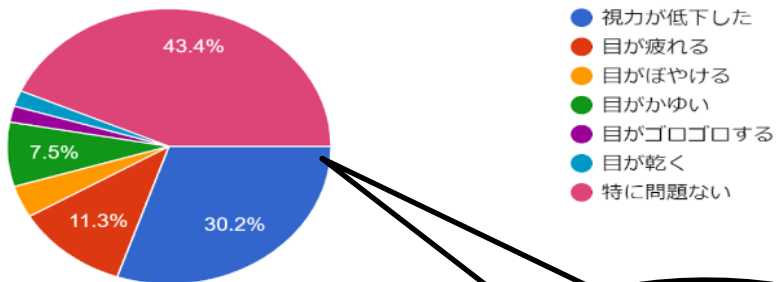


- 3～4時間 7人(13.2%)
- 4～5時間 3人(5.7%)
- 5時間以上 2人(3.8%)



*保健委員会が実施したアンケートの結果から、帰宅後長時間メディアに触れている生徒が一定数いることがわかりました。

あなたが感じている目の健康で当てはまるものに○をつけてください(いくつでも可)
53件の回答



- 上位2つは
- 視力低下(30.2%)
 - 目が疲れる(11.3%)



*目の健康で、何らかの不調を感じている生徒が半数以上いることがわかりました。

家庭では

ネット・電子メディア利用ながさき基準・夜9時まで



ココロなっこ10

④親の責任で携帯電話を持たせるときは、子どもたちを守るためにフィルタリングを必ずしましょう。



○就寝2時間前にスマホ、タブレット等の電子映像画面から離れることが睡眠、脳科学、依存症の研究者等から推奨されています。

○健康的な就寝時刻を高校生でも夜11時と想定し、遊びや楽しみとしての電子メディア利用は夜9時までとしています。幼児や小中学生は、それぞれの年齢にあった就寝時刻を考えて電子メディア利用を終えてください。

○ゲームや動画視聴、アプリ利用など、遊びや楽しみとしての電子メディア利用が健康的な生活習慣や効率的な学習習慣の阻害要因の一つとなっています。

～よる9じからは、わたしじかん～