

保健通信

平成29年 11月22日
益田翔陽高等学校 保健室



翔陽祭も終わり、寒さが一段と厳しくなってきました。保健室でも風邪症状の来室が増えています。風邪などの感染症を予防するには、自己免疫力を高めることが大切です。日頃から、栄養バランスの良い食事、質の良い睡眠、手洗い・うがいの徹底などを心がけましょう。

インフルエンザによる欠席について

インフルエンザによる欠席は、学校保健安全法第19条に基づき、出席停止の扱いとなります。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」となっています。（解熱した翌日から数える。）

再度、確認をお願いします！

インフルエンザの流行する時期でもありますので、発熱、喉の痛み、咳、関節痛等の症状がある場合は、早めに医療機関を受診するようお願いします。また、医療機関でインフルエンザと診断された場合は、必ず学校へ連絡してください。

また、治癒後登校する際には「治癒証明書」が必要となります。主治医に記入していただき、担任まで提出してください。

※「治癒証明書」は学校HPからもダウンロードできます。

例	発症日	発症後5日間（出席停止期間）					発症後5日を経過		
	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
発症後1日目に解熱した場合		解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症後2日目に解熱した場合			解熱	1日目	2日目		登校OK		
発症後3日目に解熱した場合				解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症後4日目に解熱した場合					解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症後5日目に解熱した場合						解熱	1日目	2日目	登校OK

保健委員会 ステージ発表

翔陽祭では、保健委員会が「生活習慣アンケート結果」と「ロコモティブシンドローム予防」についてステージ発表を行いました。

発表①：生活習慣アンケート結果より



生活習慣アンケートでは、翔陽生の約80%が「毎日朝食を食べている」と答えています。ただ「朝食を食べない」女子の割合が全国平均よりやや高くなっており、心配です。

一方、男子のメディア接触時間について、「休日4時間以上」の人が半数以上おり、学年が上がるにつれ、就寝時刻が遅くなる傾向があることがわかりました。就寝前のメディア機器接触が睡眠不足に繋がっていることが課題だと思われます。

今年度は、翔陽生の「運動」状況についても調査しました。1、2年生については、男女とも休日「2時間以上」運動をしている生徒が約半数をしめています。3年生女子については、「運動時間0分」の割合が高く、部活引退の影響が大きいことがうかがえます。

休日の「メディア使用時間」を少しでも「運動」に変えるなど、自分の生活習慣を見つめ直し、できることから改善してもらいたいと思います



発表②：ロコモちえみ with B

～ロコモティブシンドロームを予防して、健康いきいきLife！

今年度の保健委員による発表は、全校生徒参加のクイズ形式で行いました。テーマは、「運動」です。

「ロコモ」って何？「健康寿命」とは？私たちの「身体」のしくみや、翔陽高校の先生方がどのような運動を心がけておられるか？など、クイズとして出題しました。

生徒のみなさんの積極的な参加のおかげで、発表も盛り上がり、「運動」の大切さについて考えるよい機会になったのではないかと思います。



高病原性鳥インフルエンザについて

報道でもあるように、県東部においてコブハクチョウから高病原性鳥インフルエンザウィルスが検出されました。このことについて、生徒の野外における諸活動を含め、以下の点についてお知らせが来ています。

1) 手洗い、うがいの励行

一般的な感染症予防対策と同様、日ごろからの手洗い・うがいの徹底をすることが大切です。

2) 野鳥への対応

- ・死亡した野鳥などの野生動物は、素手で触らないこと
- ・同じ場所でたくさんの野鳥などが死亡していた場合は、市町村役場等に連絡すること
- ・鳥や動物を飼育している場合は、それらが野鳥と接触しないようにすること

3) 正しい知識の普及

鳥インフルエンザは、鶏肉や鶏卵を食べることによって人に感染することはなく、また、人に感染する可能性は極めて低いものであり、根拠のないうわさなどにより混乱することなく、正確な情報に基づいて冷静に対応してください。

1 年学年会 仲間づくり LHR

11月13日（月）、1年生学年会による第2回目の「仲間づくり LHR」が実施されました。



本校スクールカウンセラーであり、臨床心理士の岡本倫さんによる学年全体での活動でした。第1回目はクラス単位で行った仲間づくりでしたが、今回は学級の枠を越えてグループで様々なミッションに取り組みました。キーワードは“ユガミン”です。詳しくはご家庭でもお話をしてみてください！

「初めての人と話すのは緊張した」「他の学科の人とは今まで話すことがなかったので、良かった」等、自分の気づきにも繋がったようです。



～お知らせ～

マスクやティッシュは、保健室で配布していません。自分で多めに用意して、持ってくるように心がけましょう！

