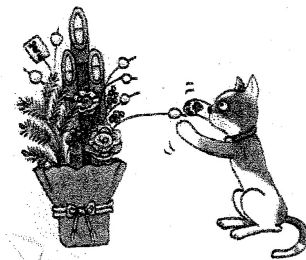


# ほけんだより 1月

2019.1 和歌山市立東中学校 保健室

い あけましておめでとうございます。い  
 今年は亥年ですわ。十二支で草花の成長に例えると、  
 最後の年に当たる亥年は、「種の中にエネルギーをためて、  
 次につぼめる」時期だそうです。みなさんいろいろな  
 目標や夢の種を大切に育てられるといいですね。  
 今年も健康に過ごしましょう!!



## スマホ依存症

にはなっていますか?

冬休み中、時間があれば「スマホを見ている」「ゲームをしている」「動画を見ている」  
 ことはありませんか? そんな生活をしていると「スマホ依存症」になっているかも  
 しれません。チェックしてみましょう!!

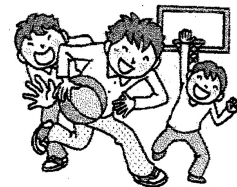
### — こんなことに思い当たれば要注意! —

- スマホを持っていないと不安
- スマホを持っていないと寝られない
- スマホなしで1日過ごせない
- スマホを持ったまま寝てしまう。
- 友達と一緒にいるのにスマホを使う
- Wi-Fiがある店を探して入る
- お風呂やトイレに持ち込み
- SNSに書き込みネタのために行動する
- 食事中にもスマホを見る
- スマホが振動したと錯覚することがある

チェックがいくつあった人は、まあ、自分がスマホに依存していることも自覚して  
 ください。客観的にそんな自分を見て、変えよう!と思うことが大切です。

### — スマホ依存から抜け出そう! —

- スマホより周りのできごとや風景に目もよけよう
- スマホを使わない方法で「調べごト」みよう
- 友達といるときは面を向かって話をしよう
- ときどきスマホを置いてでかけてみよう
- 枕元にスマホを置くのをやめよう
- スマホに使った時間を計算してみよう。



外で元気に遊ぼう!!

## インフルエンザ

### なぜ出席停止なの?

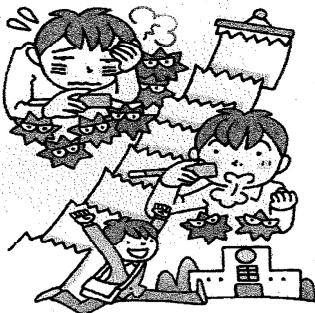
出席停止期間



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

\*医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症	発熱	解熱				登校OK!	
発症	発熱	解熱				登校OK!	
発症	発熱	解熱				登校OK!	



#### 「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1~3日の潜伏期間の後、急に発症(発熱)します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間(3~5日くらい)、そして解熱後2日間くらいです。



#### 「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。