

保健だより

令和2年1月
阿南中学校保健室

新年を元気に迎えられましたか？冬休み中にかぜやインフルエンザにかかって寝込んだり、ケガをして病院に行ったりはしませんでしたか？

まだ、インフルエンザの流行が続いているようです。インフルエンザは毎年11月下旬から春先にかけて流行を繰り返します。この冬まだインフルエンザにかかっていない人も一度かかった人もまだまだ油断はできません。

また、感染性胃腸炎の流行も心配されます。しっかり予防をしていきましょう！

1月の健康目標：冬を健康に過ごそう

冬休み中にアウトメディアにチャレンジしてみましたか？

現代社会では、『アウトメディア』に取り組むことが想像以上に困難なことだと感じませんでしたか？メディアが生活の中に浸透していて、なくてはならないものになってきています。だからこそ、それぞれの使い方が問われるのではないのでしょうか？

依存するのではなくうまく使いこなすことができるよう日常生活の中で、自分で、ブレーキをかけていく必要があります。

これからも、『アウトメディア』を意識して、使い方を見直す機会にしてください。

ネットと現実との境界線

スマホやパソコンで、知りたい情報にすぐアクセスでき、今や生活に欠かせないインターネット。しかし、一方で「ネットで調べたらこう書いてあった」「SNSでそう教わった」など、ネット上で得た情報や知識をそのまま信じ込んで、行動に反映させてしまう傾向がみられます。

例えば保健室で話を聞いたり、相談を受けたりする中で、「え〜」とびっくりすることもしばしばあります。それも、ネットやSNSからの情報でした。

ネット上にあふれる情報の中には、誤解に基づいたものや、誇張したもの、真実であるかのように装ったものも存在します。また、ネット上で質問に答えてくれる人は、会ったことも話したこともない、顔も名前も知らない人がほとんどです。正しい情報を与えてくれる人ばかりではないですよ。

「あくまでもネットからの情報」として、本で調べたり、周りにいる親しい人から直接聞いたりしたこととの『線引き』も必要かと思えます。

最近では、電話で話すよりメールのほうが多くなってきています。文字だけでは伝えられないことや意味を深読みしたり、取り違えたりすることで、トラブルになったりもします。

直接話をするすることで、相手の表情や声のトーンなどから、読み取る情報も大切です。大切な気持ちは、直接言葉で伝えましょう。

「指殺人」とは？

ネット上に指を使って打ち込み、対象となる人物の誹謗中傷を書き込むことで、自殺にまで追い込むことです。

韓国では、社会問題になっています。

「指殺人」まではいかなくても日本でも相手を傷つけたり、いじめにつながるものが起こっているのです。取り扱いには十分に気をつけていきましょう。



○ インフルエンザと診断された場合は、「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」出席停止となります。（学校保健安全法および同施行規則による。）医師の指示にしたがい、家庭での感染拡大にも注意して、自宅で快復に努めていただけたらと思います。

かぜの症状
ここまできたら、インフルエンザを疑おう
のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



この冬を元気に過ごすために室温や湿度に注意をし、教室の換気や加湿器を使って、教室の環境にも心がけてください。



上手に
温まって
元気な冬♪



冬だからこそ脱水に注意！

冬は空気の乾燥や暖房で体の水分量が少なくなっています。さらに、寒さで積極的に水分を補給しづらいこともあって、肌の乾燥や脱水をおこしやすいので注意して、水分をとるようにしましょう！

発熱や嘔吐・下痢を伴う症状がある場合は、短時間で急激に水分が体外に排出され、脱水症状を起こしやすくなります。冬も適度な水分補給が必要です。

新年 健康生活スタート

