








2020年12月 4日

伊佐中学校 保健室

「今年はどうな年だったかな？」振り返るといろいろなシーンが浮かぶと思います。あの時の嬉しさ、悔しさ、悲しさ、充実感・・・どれもみなさんの栄養になって、また次の年へと続いていきます。来年もいろいろなことがいっぱい詰まった一年でありますように！

インフルエンザ出席停止期間

		発症日 (0日目)	発症日 1日目	発症日 2日目	発症日 3日目	発症日 4日目	発症日 5日目	発症した後5日を経過した後			
 Aさん	発症後1日目に 解熱した場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 3日目	発症後 5日目				
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
 Bさん	発症後2日目に 解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目				
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
 Cさん	発症後3日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目				
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
 Dさん	発症後4日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
 Eさん	発症後5日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

※ 発症日(発症当日0日目)は、病院に受診した日ではなく、インフルエンザ症状(38℃程度の発熱等)が始まった日です。そのため、病院受診時に、医師に発症日を相談・確認することが必要です。解熱した日によって出席停止期間が変わりますので上の表で確認してください。

★ 「解熱した後 2日経過するまで」の理由 ★

インフルエンザウイルスに感染すると、1日～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日～5日くらい)、そして解熱後2日間くらいです。

★ 「発熱した後 5日を経過」の理由 ★

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日くらいで熱がさがることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎ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。

生活チェックを実施しました。

11月9日(月)～11月15日(日)の7日間で生活チェックを実施しました。

1年生達成率比較(1週間平均)		
	R2. 6	R2. 11
メディアの使用時間	63%	62%
起床時刻	88%	72%
就寝時刻	74%	82%
朝食	94%	97%
赤の食品	87%	88%
黄の食品	88%	93%
緑の食品	63%	74%



R2. 6月に実施された時よりも改善されている項目が多かったです。しかし、「メディアの使用時間」と「起床時刻」については改善が必要です。特に「メディアの使用時間」では、女子の達成率が88%なのに対し、男子は43%と大きな差がみられました。ゲームに多くの時間を使っている男子が多かったです。生活チェックとは別で保健委員会の取組としてメディア時間チェックを実施したところ、使用時間の目標を4時間と設定している人もいました。学校目標である「メディア使用時間2時間」を守るルールづくりを行ってみてはどうでしょうか。そして今までメディア使用にあてていた時間を家族と会話する時間等に使ってみてください。



保健室からのお知らせ

11月24日の眼科検診で今年度のすべての健康診断が終了しました。健康診断で病院受診が必要な人は「検診結果のお知らせ」を出しています。早めの受診をお願いします。

生活チェックを実施しました。

11月9日(月)～11月15日(日)の7日間で生活チェックを実施しました。

2年生達成率比較(1週間平均)

	R2. 6	R2. 11
メディアの使用時間	54%	88%
起床時刻	76%	83%
就寝時刻	70%	79%
朝食	93%	100%
赤の食品	83%	95%
黄の食品	90%	98%
緑の食品	64%	87%

すべての項目において、R2. 6月の達成率を上回る結果となりました。特に、「メディアの使用時間」の達成率の伸びは素晴らしいです。クラス全員が意識して1週間過ごした結果だと思います。

メディアの使いすぎは目が疲れやすくなったり、充血したり、肩こり、頭痛、そして近くのものが見えづらくなる近視が進行したりします。また、スマホなどの画面からはブルーライトと呼ばれる光が出ており、ねむりにつきにくくします。

生活チェック週間だけでなく、日頃から学校目標である「メディア使用時間2時間」を意識して生活し、今までメディア使用にあてていた時間を家族と会話する時間等に使ってみてください。






保健室からのお知らせ

11月24日の眼科検診で今年度のすべての健康診断が終了しました。健康診断で病院受診が必要な人は「検診結果のお知らせ」を出しています。早めの受診をお願いします。

生活チェックを実施しました。

11月9日(月)～11月15日(日)の7日間で生活チェックを実施しました。

3年生達成率比較(1週間平均)		
	R2. 6	R2. 11
メディアの使用時間	71%	80% 
起床時刻	75%	83% 
就寝時刻	58%	68%
朝食	94%	 88%
赤の食品	78%	77%
黄の食品	83%	87%
緑の食品	71%	64%

多くの項目でR2. 6月の達成率を上回る結果となりました。しかし、「朝食摂取」と「朝食のバランス」は改善が必要なようです。朝食は1日を過ごすための活力として大切なものです。朝食を抜いて昼食と夕食の2食だけにしてしまうとさまざまな問題が生じてくることが考えられます。2食にすることで1日に必要な栄養素が補いにくくなります。また、「黄色の食品のみ」食べている人もいました。脳の働きや体の調子に深く関係している朝食を、毎日バランスよく摂ることが規則正しい生活習慣の基礎になります。

これから受験シーズンに突入します。もう一度自分の生活習慣を見つめ直し、万全の状態を受験に臨めるようにしましょう。

