

保健だより

No.8 令和6年 1月10日
倉敷市立黒崎中学校 保健室

新しい年になりました！

明けましておめでとうございます！元気に1年を過ごすためのスタートがきれたでしょうか？
冬休み中の生活習慣の乱れから、休み明けは体調を崩しやすいものです。
冬休みモードから切り替えられていない人は、早く切り替えていけるといいですね。

* 3年生のみなさんへ * ～自分の力を引き出すために～

試験・面接に備えて

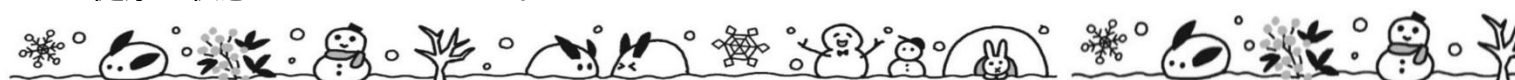
「時間が惜しい」「静かに集中できる」などの理由で、夜遅くまで勉強している人も多いと思います。しかし、これからは無理をしすぎず、本番を想定して、**生活リズムを朝方に切り替えていく**ことが重要です。

体調管理を最優先に

『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、生活すべての基本。

加えて、今の時季はかぜ・インフルエンザなどの感染症予防も必須です。

手洗い、マスク、人混みを避けるなど「**うつらない**」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう。



発症日を入れてね。

登校再開日早見表

元気！回復

	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
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナ	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★		★			症状軽快		登校再開	
発症	★	コロナもインフルもここは同じ 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」					コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」		
インフル	★	解熱		★			登校再開		★
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

＊＊保護者の方へ＊＊ お子様がコロナまたはインフルエンザにかかったら…

「罹患報告書」の提出が必要です。

◆ 記入・提出について

「罹患報告書」は、保護者の方に記入していただくものです。左下に表記している「登校再開日早見表」を参考にしながら、ご記入ください。生徒が再登校する際に、学校へご提出ください。

◆ 入手方法について

- ① 学校から受け取る。
- ② 倉敷市ホームページ＞倉敷市教育委員会＞保健体育課＞学校保健＞罹患報告書からダウンロードする。



【令和6年5月8日より】
学校園長 あて

罹 患 報 告 書

住 所	
氏 名	
生年月日	年 月 日生
病 名	
診断日	年 月 日
医療機関名	
診察結果（※1）	年 月 日以降は登校可能

※1：病名と出席停止の期間の基準を別表でご確認いただき、医師から登校・登園可能と指示された月日を、上記「診察結果」にご記入ください。
※2：「インフルエンザ」及び「新型コロナウイルス感染症」の場合のみ、次の「発症日（症状が出た日）」「解熱日（新型コロナウイルス感染症は、症状が軽快した日）」に月日をご記入ください。

発症日	年 月 日
解熱日 （症状軽快日）	年 月 日
記入日	年 月 日
保護者名（自署）	

※インフルエンザに罹患した際に学校に提出する書類が今年度から変更しています。

以前まで使用していた「インフルエンザ罹患報告書」ではなく、「罹患報告書」に記載してください。

（左の画像をご参照ください。）

コロナまたはインフルエンザのどちらにかかっても、提出する書類は同じです。

△注 意 点△

＊インフルエンザ以外の感染症

（おたふくかぜ、水ぼうそうなど）の場合

⇒従来通り、「治癒証明書」が必要です。用紙をお渡ししますので、学校へご連絡ください。

コロナ？ インフル？ ただのかぜ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

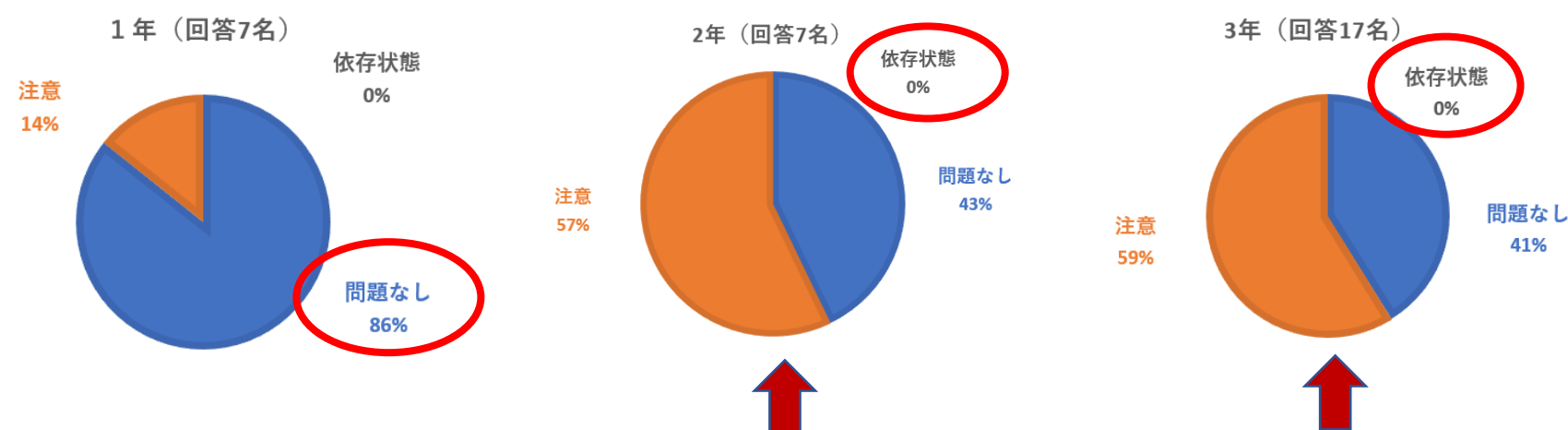
裏面あり→ネット依存防止アンケート結果



12月に実施した、スマホ・ネットとのつきあい方の
チェックシートの集計結果ができました！

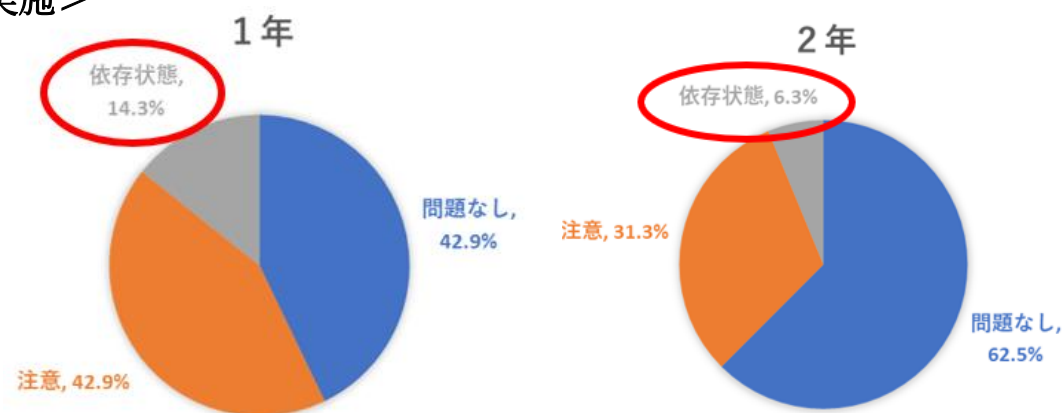
チェックシートの得点から、スマホ・ネットの依存度を「問題なし」「注意」「依存状態」で分類しています。
スマホ・ネットとのつきあい方に問題がないか、学年毎に見てみましょう。

<令和5年度実施>

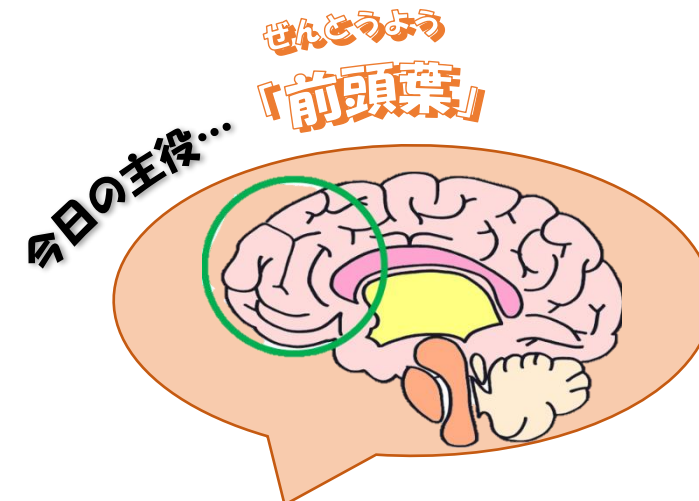


<令和4年度実施>

今の2・3年生の
去年の結果と
比べてみましょう。



1年生がスマホ・ネットとの付き合いが「問題なし」の割合が高いです。
この調子で続けていけるといいですね！
また、2・3年生は去年も同じアンケートを実施したのですが、
「依存状態」の割合が、今年は0%と格段に減少しているのがわかります！
スマホ・ネットとの付き合い方をうまく振り返ることのできた証拠ですね。



～メディアと脳の関係～

スマホやテレビ等のメディア機器に依存してしまうことは、健康被害にもつながります。みなさんは、メディア機器を使いすぎると、脳もダメージを受けることは知っていますか？

脳は大きく4つに分かれていて、そのうちのひとつが「前頭葉」と呼ばれる「思考、判断、情動のコントロール」などをつかさどる部分です。
下の画像を見てみましょう。左の脳の写真が「勉強をしている時」、右の脳の写真が「メディアを使用している時」です。メディアを使用している方が、前頭葉があまり働いていないことがわかりますね。

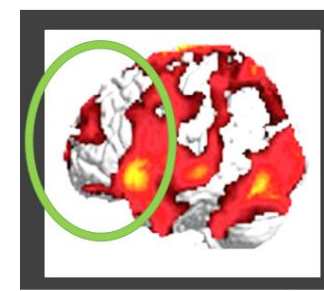


図1※1
勉強をしているとき
(音読)

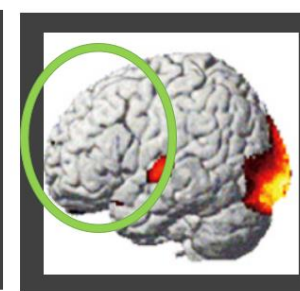


図2※1
メディアを使っているとき
(動画)

※赤色になっている部分が、
実際に脳がはたらいっているところ



メディアを使いすぎると、「前頭葉」の働きが悪くなり、記憶力、思考力の低下、やる気が出ない、イライラしやすくなり気持ちのコントロールができないなど、体の健康に悪影響を及ぼします。

メディアは便利で今の生活には欠かせないですが、自分の健康を守るためにも、スマホやテレビ等のメディアとの付き合い方を考えていきましょうね。

参考文献

※1) 学校法人産業能率大学総合研究所(2019)。「東北大学 川島隆太教授インタビュー「読む&書く」からこそ学びは深くなる。」産業能率大学。

<https://www.hj.sanno.ac.jp/cp/feature/interview2/>, (参照 2024-1-9)