



足柄高等学校
 ♡保健室♡
 令和6年12月2日

ことし ぶ かえ
 今年の振り返り

ことし ちりょう ことし
 今年の治療は、今年のうちに！



12月に入り、今年もわずか。1年の締めくくりとして振り返りや反省とともに、や
 り残したことを済ませて、気持ちよく新年を迎える準備の時期です。

「部活、勉強、遊びなどで忙しいから」「痛みや異常は感じないから」…健康診断の結果から「受診
 や・治療のお知らせ」を受け取ったまま後回しにしていますか？年末年始は医療機関もほぼ休診になる
 ので、できるだけ冬休み前には受診しましょう。問題がなければ届を出して完了。軽症なら年内ある
 いは休み中に治療を終わらせることができる可能性も高くなります。

特に3年生は休み明け、進路のスケジュールでさらに生活があわただしくなる人が多いと思います。大事
 な試験や面接を控えて、この冬休みが治療の最後のチャンスかも！？未受診・未治療のままで臨むことはで
 きるだけ避けてくださいね！



と来室するみなさんへ！



この時期になると「先生、めっちゃ寒いです〜！」と保健室に来室する人があられま
 す。様子を見ると、ほとんどの場合は「それじゃあ寒いでしょ〜…」と言うのが素直な印象です。短いス
 カート、服のボタンがあいている、短い靴下、下着を着ていない…。「こだわりだから」「カッコ悪いから」
 で片づけるのは簡単ですが、保温・防寒などを考えると、おしゃれのマイナス面が目立ちます。
 体の冷えを放置していると、思わぬ体調不良にもつながります。体が冷えることで、免疫力が
 下がり風邪等にかかりやすくなります。また、血流が悪いことにより、頭痛や下痢、生理痛等様々
 な不調があらわれます。まずは自分の服装を見直したうえで、厚手の靴下やタイツなどの活用、
 ストレッチや軽めの運動などを取り入れるだけでも、かなりの冷えや寒さが改善できますよ！



12月は「地球温暖化防止月間」



私たちは石油・石炭などを燃焼させて得たエネルギーを広く利用していますが、同時に
 発生する二酸化炭素が「温室効果ガス」として地球温暖化の原因になっています。生態系の異変、異常
 気象、農作物の不作…見える所でも確実に影響が出始めているのです。では、身近でできることは？
 ごみを分別・減らす、衣服で温度調節、節電…小さな簡単なことですが、
 地球と環境を守るためにみんなで実行していくべき行動です。

スマホと『いい距離』 保ててますか？

みなさんは、毎日どのくらいスマホを使っていますか？
今は学習用のアプリなど便利な機能もあるので、上手に使いこなしている人もいます。でも、使いすぎると体にも心にもよくない影響が出てくるかもしれません。一緒にスマホの使い方を振り返ってみましょう。

CHECK こんなこと、ありませんか？

- 宿題をするはずが、スマホを触っていたらいつの間にか時間が経っていた
- スマホが気になって、勉強に集中できない
- 何時間もスマホが手元には、我慢できない・イライラする
- SNSのやりとりを見逃すのが不安で、ずっとスマホを見てしまう
- 周りの人に「ずっとスマホを見ているね」などと指摘されたことがある

もし当てはまったら、スマホ依存かも！



「スマホ依存」って、どんな悪影響があるの？

「依存」というと心の問題のようですが、体にも思わぬ影響があります。

目

画面を近過ぎる距離で見続けると、近視やドライアイ、眼精疲労のほか、寄り目のまま戻らなくなる「急性内斜視」になってしまうことも。

首

本来緩いカーブを描く首の骨がまっすぐになってしまう「ストレートネック」。神経などが圧迫されて痛みが出ることもあります。

手首

スマホの操作はスクロールをするなど一定の動きが多いため、長時間過酷に繰り返すと「腱鞘炎」のリスクも。

ちよどいい『できること』から始めてみよう

目と画面の距離は30cm以上

夢中になって見ていると適切な距離を保てないことが多いです。使用するときには正しい姿勢で。

目線より少し高めを意識

スマホを持つ手を空いた手で支えたりして位置を調整すると、長時間下向き姿勢を避けられます。

使用時間のルールを決める

1日の使用時間の目安や、充電するのはリビングだけ、などの運用ルールをおうちの人と相談しましょう。

スマホばかりにならない

料理やお菓子作りに挑戦したり、筋トレをしてみたり、自分に合った楽しみを探してみましょう。

普段から意識してストレッチ

首を回したり上を向いたり、首周りを時々動かして。定期的に遠くを見て、目の筋肉を休めるのも大切です。

スマホは、使い方を間違えなければコミュニケーションでも勉強でも強い味方。いい距離感を保ちましょう。

～感染症にかかった時の出席停止期間について～

この頃、様々な感染症が校内でも流行っています。インフルエンザや新型コロナ、その他ではマイコプラズマ肺炎や手足口病等に罹患し、欠席する人が増えています。特に新型コロナに罹患したあと、**症状がまだ残っているにもかかわらず、登校している人が多々見受けられます。**新型コロナにかかった場合は**「発症した後5**

日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」と定められています。インフルエンザに罹った場合は**「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」。**手足口病や、マイコプラズマ肺炎は**「全身状態が悪いなど、医師の判断で出席停止を要する場合」**は出席停止となります。

出席停止期間を過ぎても症状が軽快していない場合は、引き続き出席停止期間となります。無理をして登校し、周囲へ感染を広げないように注意してください。

インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
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	登校OK
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 登校OK

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目 登校OK