

ずいぶん気温が下がり、朝晩は寒さが厳しくなってきました。そのため、かぜ症状を訴える子供が多く見られます。かぜやインフルエンザにかからないように、栄養・睡眠をしっかりと摂って、強い体をつくるように心がけましょう。

11月の保健目標
メディアとの付き合い方を考えよう



ネット・ゲーム、やり過ぎていませんか？

天気の良い日が多くなると、家でだらだら過ごしがちです。そんなとき、ついついネットやゲームをやり過ぎていませんか。ゲームをやり過ぎて起こる「ゲーム障害」という病気があるので、注意したいです。

ゲーム障害になると・・・（ネットでも同じことが言えると思います。）

<p>ゲームのことばかり考える</p> 	<p>ゲームから離れるとイライラする、不安、落ち着かない</p> 	<p>ゲームに費やす時間が増大</p> 	<p>やめようとしてもやめられない</p> 	<p>ゲーム以外の楽しみや興味がなくなる</p> 	<p>つらいときはゲームで忘れる、ストレス解消</p> 
---	---	---	--	--	--

メディアとの付き合い方 振り返りコーナー

メディアとの付き合い方で大切なことや注意点は今までもお知らせしてきました。メディアと適切に付き合い合うことができているでしょうか。振り返ってみましょう。



- メディアの使い方についてルールを決めて、守っている。
- ねる1時間前からメディアを見ない。
- 画面から30cm以上離して、見ている。
- 画面を30分見たら、遠くを見て目を休ませている。
- 外に出て太陽光を浴びている。
- メディアができないときでもイライラしたり機嫌が悪くなったりしない。

1学期の親子ネットモラル学習で山田正明先生からネット依存対策を学びました。大切なのは「親の行動」、「ルール」とありましたが、ご家庭ではいかがでしょうか。



ルールを守れなかったときの対応について

家庭でのメディアルールを守れなかったときの対応を決めていますか。ペナルティを決めている家庭もあると思います。特に多いペナルティは「メディアの制限や取り上げ」ではないでしょうか。メディアの制限や取り上げは、依存にまで至ってない場合には、ある程度有効です。その場合は以下のことに注意が必要です。

- 守れなかったら「捨てる」や「壊す」よりも「時間を決めて預かる」など**迷わず実行できるもの**がよいです。
- 預かる場合は**理由、期間、返す条件、返した後に守れなかったときの対応**を決めましょう。

気を付けよう！マイコプラズマ感染症

マイコプラズマ感染症が全国的に流行しています。本校でも咳をしたり、発熱で欠席したりする子供が見られ、心配です。どのような病気かを知り、対策をしましょう。予防には流水と石けんでの手洗いが有効です。以下のような気になる症状がある場合は、受診しましょう。咳が出るときは、マスクをしましょう。



- 感染経路 : 主に飛沫感染と接触感染
- 潜伏期間 (感染してから発症するまで) : **2~3週間程度**
- 症状 : **発熱、全身倦怠感、頭痛、痰を伴わない咳等。**







咳は熱が下がった後も長期にわたって (3~4週間) 続くのが特徴。

多くの人はマイコプラズマに感染しても気管支炎等の比較的軽い症状が続いた後に回復しますが、一部の人は肺炎となり、重症化することもあります。

かぜ・インフルエンザを 予防しよう

インフルエンザの流行が心配される季節になりました。県内でも少しずつ発生しています。本校でも咳をしたり、鼻水が出たりして、かぜ症状を訴える子供が目立ちます。かぜやインフルエンザにかからないように対策をしましょう。

<p>外では</p> <p>寒さを体感することも大切です。寒いからと言って、部屋に閉じこもらずに、天気の良い日は戸外で元気に活動しましょう。</p> 	<p>部屋の中では</p> <p>湿度を適切に保ちながら、暖房を使いましょう。空気が乾燥するとウイルスが増える原因にもなります。30分に1回は窓を開けて換気をしましょう。</p> 
<p>外に出るときには</p> <p>感染していても無症状で、気付かず外出していることがあります。特に人混みや病院へ行くときは、うつらないため、うつさないためにもマスクの着用をお勧めします。</p> 	<p>眠るときには</p> <p>布団を掛けすぎると、寝ているとき汗をかいたり、布団から出てしまったりして、体が冷えてしまいます。布団の掛け過ぎには気を付けましょう。</p> 
<p>外から帰ったときには</p> <p>忘れずに石けんで手を洗いましょう。</p> <p>先月、1年生を対象に手洗い教室を行いました。きれいに洗ったつもりでも、指の間や爪の周り等に汚れが残っていることが分かりました。</p> 	<p>体調が悪いときには</p> <p>咳が出るときはマスクを着用するのがエチケットです。外出前には体調をチェックし、体調が悪いときには外出を控え、受診しましょう。</p> 

インフルエンザにかかったら、出席停止になります

〈インフルエンザの出席停止期間〉(法律で定められています)

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(発症日を0日目とする)

インフルエンザにかかった場合、**保護者が治癒報告書を記入し、提出すること**になっています。治癒報告書の用紙は学校に取りに来ていただくか、学校のホームページからダウンロードしていただけます。記入されたら、出席停止期間が明けて、**登校する日に持参**をお願いします。

