

保健だより 1月

No.8

加治川中学校 保健室

インフルエンザかな?と思ったら

● 早く受診する



抗ウイルス薬があります。医師の指示通り早めの服用を。

● しっかり休む



診断が出たら学校は出席停止。安心して休養します。

インフルエンザ情報
市内小中学校：冬休み明けから感染が徐々に広がっています。
加治川中学校：発生はありません。

● 水分補給



お茶、水、経口補水液等、飲みやすいものを飲みます。

● マスクをする



他の人に広げないように。また喉を乾燥から守れます。

登校前に 37.5℃以上ある場合は、登校せず休養しましょう。

医療機関で「インフルエンザ」と診断されましたら、学校までお知らせ下さい。登校許可証明書は、加治川中学校のホームページからダウンロードできます。学校でお渡しすることもできます。

インフルエンザの出席停止期間

原則

発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

※1

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※2

保護者の方へ ～インフルエンザによる異常行動について～

- インフルエンザの患者さんで、抗インフルエンザ薬の服用の有無や種類にかかわらず、異常行動に関連すると考えられる転落死等が報告されています。
- 異常行動は
 - ①就学以降の小児・未成年者の男性で報告が多い
(女性でも発現する)
 - ②発熱から2日間以内に発現することが多い
ことが知られています。
- 発熱から少なくとも2日間は、事故防止のため次のような対策をお願いします。

- ・ 玄関や全ての部屋の窓を確実に施錠する
- ・ ベランダに面していない部屋で寝かせる
- ・ 一戸建ての場合は、できる限り1階で寝かせる

＜異常行動の例＞

- ・ 突然立ち上がって部屋から出ようとする
- ・ 興奮してベランダに出て、飛び降りようとする
- ・ 人に襲われる感覚を覚え、外に走り出す
- ・ 突然笑い出し、階段を駆け上がろうとする など

(厚生労働省 文書より)

ゲーム障害って？

WHO（世界保健機関）が昨年、ゲームのやりすぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」を病気として正式に認定しました。

次のような症状が12ヶ月以上続いた場合「ゲーム障害」と診断されます。

- ゲームを行いたいという衝動が抑えられない
- 日常生活の何よりもゲームを優先する
- 学業、健康等に支障をきたしても、ゲームが止められない
- ゲームを継続することで、個人、家族、社会、学習などに重大な問題が生じる

全校生徒それぞれが今年の目標を立てたと思います。自分の目標を達成するために今できることは何でしょうか。ゲームも含めてメディア接触60分以内に抑え、生活設計力と時間管理能力を高めることが大切です。ゲームのレベルアップだけで終わらず、自分のために時間を有効に使えるといいですね。

