

保健だより 11月

2019.11.1
国吉中学校



季節は、秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなってきました。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要になるので疲れもたまります。

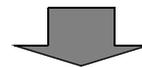
高岡市内では、インフルエンザで学級閉鎖を行った学校もあります。睡眠時間の確保や手洗い・うがいなど自分で体調を管理して本格的な冬に備えましょう。

★★ とやまゲンキッズ作戦（生活習慣アンケート）の結果から ★★

県平均より「10%以上 低かった項目」は、この5項目でした。

() は昨年度結果 県平均は 30 年度結果

	1日3回、食事をきちんととっている。	インスタ食品等を食べすぎないようにしている。	心を打ち明けられる友達がいる。	自分を信頼してくれる人がいる。	心配事や悩みは誰かに聞いてもらっている。
国吉中	74.6% (83.5%)	53.3% (53.1%)	60.6% (59.5%)	57.7% (55.6%)	50.7% (49.4%)
県平均	88.9%	66.3%	77.0%	69.2%	65.2%
比較	-14.3%	-13.0%	-16.4%	-11.5%	-14.5%



▼国吉中では、**食生活**に関する項目で県平均よりも低い結果が目立ちました。また「毎日、朝食を食べている」と答えた生徒の割合（80.3%）も県平均に比べて、約9%低い結果でした。

◎2年生では、朝食に、赤（肉・卵・魚・豆・牛乳）黄（ご飯・パン）緑（野菜・果物）の食品をバランスよく食べている生徒の割合が県平均よりも高い結果でした。（国吉中2年：58.1% 県:54.6%）



▲**心の健康**に関する項目では、全体的に昨年度の結果よりも少しだけ高くなってきているものの、**上記3項目が県平均よりも1.0%以上も低い結果**となっています。

▼「学校生活が楽しい」と答えた生徒の割合は63.4%で、昨年度より約9%減少していました。（県平均：68.6%）

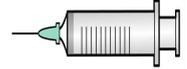
◎3年生のみ「学校生活が楽しい」と答えた生徒の割合が県平均を上回っていました。（国吉中3年：68% 県3年：65%）



★「心の健康」には「食生活」や「メディア利用時間」が大きく関係しています。例えば、朝食は、主食だけでも食べるようにする。睡眠時間を8時間確保するように生活してみる。一日のメディア利用時間を3時間以下に減らすよう意識する。など、できることから挑戦してみよう！心の元気は、自分自身で育てることができます。



インフルエンザ予防接種のおはなし



急な高熱、頭痛や関節痛が身体症状としてあらわれるなど、かかってしまうととても辛い『インフルエンザ』。インフルエンザは、ただの風邪ではなく、人から人への感染力がとても強い感染症です。

インフルエンザ予防の基本は「手洗い」「マスク」「咳エチケット」ですが・・

予防接種を受けておくと



インフルエンザにかかったとしても症状が重くならず、軽症で済みます。

予防接種の効果は



予防接種は、接種後2週間～5か月効果がみられます。（接種してもすぐには効果がありません。）



インフルエンザは毎年12月の中旬から流行し始めるので、『遅くとも11月中の接種』がオススメ！！

たとえば、11月の半ばに接種すると効果は12月～来年4月頃まで続きます。



体調のいい時に接種できるよう今から予定を立てておきましょう。



ただし！！

予防接種を受けていればインフルエンザに絶対にかからないということではありません。あくまで重症化させないためのものです。また、副作用が出ることもあるので、医師とよく相談して接種してください。

<<< インフルエンザ治癒報告書について >>>

インフルエンザについてのみ

⇒ 「医師記載による登校許可証」の提出が不要となります。それに代わるものとして

⇒ 「保護者記入の治癒報告書」の提出が必要になります。

- ★インフルエンザによる欠席は出席停止となり欠席日数には含まれません。出席停止期間の基準は、「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」となっています。（ホームページの出席停止期間早見表参照）
- ★抗ウイルス薬により早期に解熱しても、他の人に感染することがあります。インフルエンザ流行防止のため、出席停止期間基準の厳守等についてご協力をお願いします。また、登校するに当たっての医師の診察の必要性については主治医の指示に従ってください。
- ★治癒報告書の用紙は、ホームページからダウンロードできますが、学校でお渡しすることもできます。
- ★その他の感染症については、従来通り医師記載の登校許可証（ホームページからダウンロード可）の提出が必要となります。

