

# 保健室・相談室便り

平成30年1月号  
甲府西高校 保健安全部

新しい1年が始まりました。この1年が皆さんにとって素敵な年になることを願っています。  
さて、インフルエンザや感染性胃腸炎など感染症が流行する時季です。健康管理をしっかりと行い、感染症に負けない体づくりを心がけましょう。

## 感染症を予防するには・・・

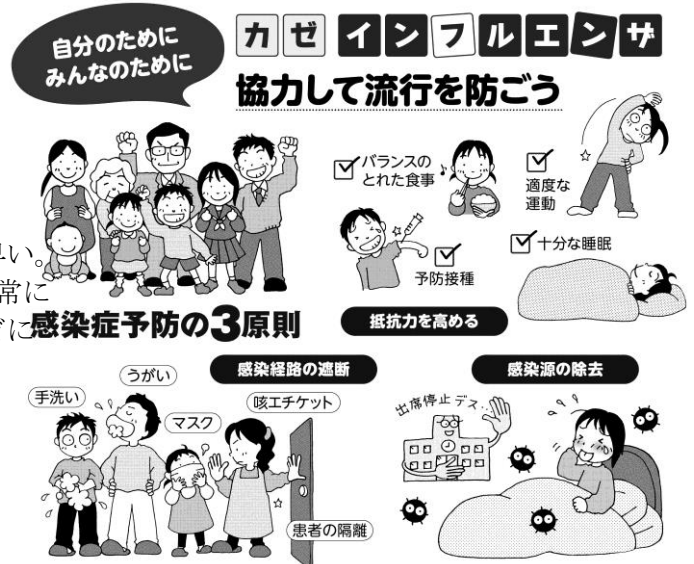


### 対策1 ウイルスをもらわない

- 外出時にはマスクを着用する。
- うがい・手洗いをこまめにする。  
※インフルエンザのウイルスは増殖のスピードが異常に早い。1個のウイルスが24時間後には100万個になるほど、非常に早く増殖する。また、つり革やドアのノブ、カーテンなどに付いたウイルスは3時間は生き続ける。  
うがい・手洗いはしっかりと丁寧に行うことが大切！！
- 飲み物のまわし飲みは絶対に止める。
- 下着をはじめ、清潔な衣類を身につける。
- 部屋を暖かくし、湿度を50～60%に保つ。
- 部屋を清潔にし、換気を心がける。
- 人混みは避ける。

### 対策2 身体の免疫機能を高める

- 外界からの異物侵入を防いでいる皮膚を鍛える。  
(適度な運動、潤いを保つ)
- 規則正しい生活をする。
- 栄養バランスのとれた食生活を心がける。
- 免疫機能の60%を占める腸の調子を整える。



インフルエンザは学校で予防すべき感染症の一つです。出席停止となります。(欠席日数にはカウントされません。)  
インフルエンザと診断された場合は、速やかに担任の先生に申し出てください。  
また、体調の悪い場合には、早めの休養をとるように心がけましょう。

## 頑張れ、3年次生！

いよいよ入試本番ですね。「自分を信じて」(※校長室の窓に貼ってありますね)、体調を整え受験に臨んでください。先生方・在校生も応援しています。

### 実力を発揮する入試前日の過ごし方

- ①勉強は最低限の確認程度にしておく。※自信を持って入試に臨みましょう。
- ②夕食は食べ慣れていないメニューを避ける。※栄養があり、消化の良い物がオススメ！
- ③少し早めに寝る。※いつもより30分から1時間くらい早く寝る。ホットミルクやココアなどが温かい飲み物を飲むと気持ちがほっとしてリラックスできます。

### 実力を発揮する入試当日の過ごし方

- ①「やるべきことはやった」と考える。
- ②時間に余裕をもって起きる・家を出る。
- ③朝ご飯は、いつもの食事にする。※脳の栄養になるブドウ糖を炭水化物の形でしっかりと食べる。果物の果糖よりも白米などの炭水化物のほうが、少しずつ血糖値が上がっていくので長持ちしやすいです。
- ④もう一度、持ち物をチェック。
- ⑤体温調節(着脱)しやすい服装で。※防寒対策をして快適にすごせるようにしましょう。
- ⑥トイレの位置を確認しておく。※会場に到着したら、まずはトイレの位置を確認しましょう。

# 災害給付について～申請忘れはありませんか？～

学校生活の中で怪我をした場合、日本スポーツ振興センターの災害給付制度の申請をすることができます。申請して審査に通ると医療費が支払われます。

## <対象となる条件>

- ① 学校管理下の怪我であること。(授業中・休み時間・部活動中・登下校中など)
- ② 保険証を使って治療を受けた場合であること。
- ③ 初診から治癒までの医療費総額が 500 点以上であること。
- ④ 怪我発生日から 2 年以内であること。



<給付を受けるには> ( ☆ 申請対象になるか判断に迷う場合は、保健室まで問い合わせてください。)

- ① 上記の場合の怪我で、医療機関、整骨院などに受診したら担任または顧問に申し出る。

注意) 担任または部活動の顧問が用意する書類があるので、申請する場合はすぐに申し出る。

- ② 保健室で申請書類を受け取る。
- ③ 受診した医療機関、整骨院、調剤薬局などで書類を記入してもらい保健室へ提出する。



## 相談室便り 1月号



「ネット依存」「スマホのし過ぎ」「SNS の乱用」など耳にしたことがありますか？あるいは人から注意を受けたり、自分がそうかもしれないと思当たるふしはありませんか？

今回は該当する人にはやや耳の痛い内容を取り上げました。さて「170 分」「72.1%」とは何を意味している数字だと思いますか？これは高校生がスマホでインターネットを利用する 1 日の平均使用時間【170 分】と、1 日 2 時間以上使用する高校生の割合【72.1%】を示す数字です (H28 年度 内閣府「青少年のインターネット利用環境実態調査」による)。この数字だけを見ても、インターネットの閲覧、スマホの利用はすっかり高校生に定着した生活の一部になっています。ある辞書によればスマホは高機能携帯電話と書かれていますが、実際、スマホで利用するのは①コミュニケーション (93%)、②動画 (83%)、③音楽 (82%) で、スマホで電話機能を活用する人は 1 日 1 分以下という調査結果もあります。

スマホやインターネットの功罪はこれまでも多くの先生や研究者の方々から講和や授業を通してその内容を把握していると思います。今日は、中でも利用者への危機について念を押ししたいと思います。長時間利用する人の共通点として「朝食を食べない」「睡眠時間が短い」が挙げられ、昼夜逆転の生活、栄養障害、集中力・記憶力の低下、気分不安定などにつながる結果が出ています。ネット利用はまだ年月が経過していないため、残念ながら長時間のネット使用者の 10 年後、20 年後、30 年後の予後は明らかになっていませんが、悪影響を及ぼしているのはこれまでの調査結果から分かると思います。もしも自分が、友だちが、知っている人が依存的傾向にあるなら、「自制心を鍛え、その危機から脱出する」忠告をしてあげてください。自制心を持つことは並大抵のことではありません。自分だけではできないかもしれません。

ある高校生が長時間のテレビ視聴を危惧していました。そこで彼は自分と同じ境遇にいる兄弟のためにもテレビを見ないでいられる方法を考えました。それはコンセントに南京錠をつけ、数字を合わせなければコンセントに差し込めない工夫でした。親はテレビが必要かもしれないという優しさから親にだけその数字を知らせているのです。この話、実は本校の生徒の話です。その自制心を鍛えている生徒はあなたの隣にいるかもしれません。24 時間はみんなに平等に配られた貴重な時間です。

1 月の相談室開室は表のとおりです。生徒のみならずご家庭での話もお聞きします。どうぞ遠慮なさらずご利用ください。

### < 1 月の相談室開設日 >

10日(水)	14:30~18:00
11日(木)	9:30~18:00
12日(金)	14:30~18:00
16日(火)	13:30~18:00
18日(木)	14:30~18:00
22日(月)	13:30~18:00
24日(水)	14:30~18:00
26日(金)	12:30~18:00
29日(月)	14:30~18:00
31日(水)	10:30~14:30

