

保健だより1月

宇和島東高校 保健室

2019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祈っています。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

1月に入り、インフルエンザにかかった人がたくさん出ています。手洗い・うがいや換気を励行し、よりいっそう予防に努めましょう。



インフルエンザ・感染性胃腸炎にかかったら…

- ①早めに医療機関を受診しましょう。
- ②安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- ③発汗や嘔吐・下痢などで水分が失われるため、水分を十分に補給しましょう。
- ④家庭内での感染予防のためにも、食事前やトイレ後の十分な手洗い・うがいや換気を行いましょう。また、咳が出る場合にはマスクを着用し、嘔吐や下痢のある場合には、患者の便やおう吐物を処理する時は素手で触らないよう、必ずビニール手袋やマスクを着用しましょう。



インフルエンザおよびその他の感染症にかかると、他の人に病気をうつしてしまう可能性があります。登校前の時点でいつもと違うと感じたら、必ず熱を測ってください。また、発熱等の症状がある人は、病院を受診した上で登校するようにしてください。感染の拡大を防ぐためによろしくをお願いします。

携帯電話、正しく使えていますか？

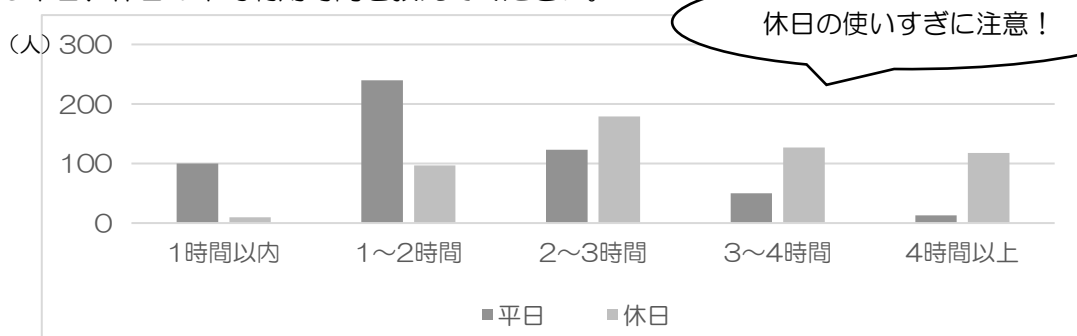


宇和島東高校では、3学期から届け出をして携帯電話を持ち込むことが認められることになりました。そこで今回、保健委員会で1・2年生を対象に携帯電話に関するアンケートを実施しました。その結果の一部をご紹介します。自分を振り返り、携帯電話の使い方についてもう一度考えてみましょう。

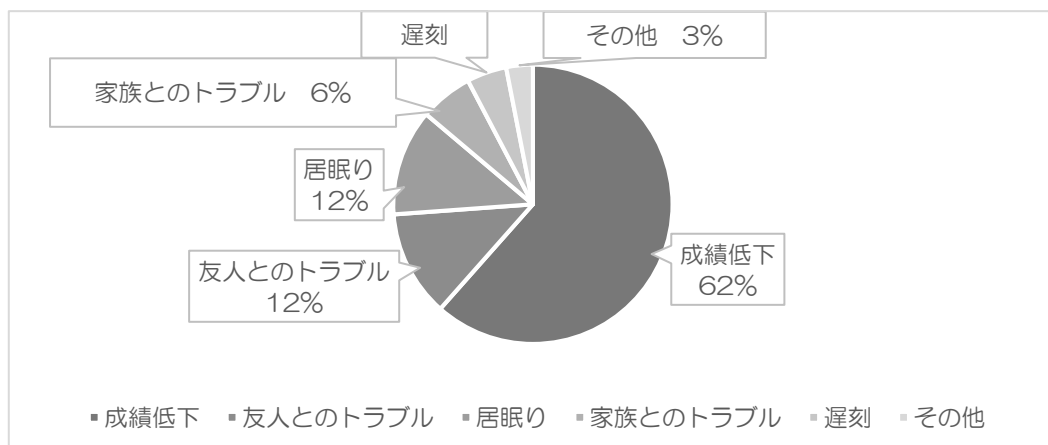
●携帯電話を持っていますか。

持っている…98.4% 持っていない…1.1% その他…0.4%

●平日、休日の平均利用時間を教えてください。



●「ネットのため、大切な人間関係、学校、部活のことを危うくしたことがある」と回答した人は、どんな内容ですか。



携帯電話は、学校、塾のお迎えの際や災害などの緊急事態発生時に連絡を取ることができ、大変便利です。しかし、その一方で、人間関係のトラブルに巻き込まれたり、生活習慣の乱れや依存症などの健康被害が起こったりといった多くの課題もあります。自分でルールを決めて、携帯電話を正しく使用できるようにしましょう。