

# 保健だより

## 2月号

寒い日が続いていますが、日も少しずつ長くなりはじめて春の近づきを感じられるようになってきました。みなさんはどのように過ごしていますか？ 3年生は自由登校期間に入り、今年度も残すところあと少しです。1,2年生は来週に学年末試験が控えています。寒さや感染症に負けず、計画的に勉強をして学年末試験を迎えましょう！



### インフルエンザを予防しよう

今年に入り、インフルエンザ注意報や警報が発表され、急速な流行が起っていました。本校でも、学級休業が行われるなど流行していました。最近では流行のピークは過ぎ終息している模様です。ですが、まだまだ油断はできません。しっかり感染予防できるように心がけましょう！

### かぜ・インフルエンザの予防



こまめに手を洗う



うがいをする



マスクを着用する



こまめに換気をする



十分な睡眠・栄養をとり、適度な運動をして免疫力を高める



自分用の清潔なハンカチ・タオルを使う



加湿をする

### マスクの効果

細かい編み目になっていて、鼻や口の粘膜に、病原体を含んだ飛沫が入るのを防ぎます



感染した人の飛沫から守る

のどを保湿する



# インフルエンザにかかってしまったら...

インフルエンザは、普通のかぜ症状に加えて、全身のだるさや関節の痛み、急な高熱などが現れます。このような症状を感じたら、医師の診察を受けましょう。インフルエンザと診断されたら、家で安静にして感染を広げないために、外出は控えます。



水分をしっかり補給しましょう



熱が下がってもすぐには登校できません。

発症後5日を経過し、解熱後2日経過するまで登校できません。

## SNSの怖い話 炎上のしくみ

- ① 仲間内だけに発信するつもりでネット上に悪ふざけをした画像を投稿
- ② 誰かの目に留まって、拡散されて叩かれる
- ③ たとえ自分が投稿した画像を削除しても、誰かが画像を保存していたら、拡散は止められない



一度投稿した情報をネット上から完全に削除することは不可能。場合によっては、個人情報まで割り出され、ネット上に一生残ってしまうことだってあります。この先の受験や、就職、結婚まで、ずつついて回るようになるかも…。よく考えて。



## 学校生活の中でケガをしたら、**災害給付金**を受け取れます

授業中・部活動中・休憩時間・放課後・登校中・部活の対外試合などの学校生活の中でケガをして病院を受診された場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができます。対象になるケガをされたときは、担任、部活顧問、または養護教諭にお問い合わせください。



総医療費が5,000円（自己負担3割の場合、窓口支払いが1,500円）以上が対象です。

SNS それ、送って大丈夫？

あなたには、ネットで知り合った同い年で同性の友人がいます。最近その友人から「自分の体のことで悩んでいる。画像を送るから、あなたも裸の画像を送ってほしい」と言われました。さて、あなたならどうする？

1. 相手を信頼しているので送る
2. 写真を送ることはできないと断る

ネットで知り合った人物が、まったく別人の写真を使い年齢・性別を偽ってやりとりしていた…という例は多くあります。写真を送ってしまい「この写真をばらまくぞ」と脅される事件も起こっています。

また、何気なくアップした写真から行動範囲や住所を特定されることも。その情報、本当に送って（アップして）大丈夫？ ボタンを押す前に、一度考える習慣を。

