

# 保健生活！

令和5年度  
邑楽南中学校保健室

早いもので2023年もあと1ヶ月で終わってしまいますね。今年はみなさんにとってどんな1年になりましたか？新型コロナウイルス感染症が季節性インフルエンザと同じ扱いの5類へ移行したのも今年の5月でしたね。すべてが“今までどおり”には戻りませんが、みなさんが学校行事を全力で楽しむ姿はとっても輝いていました！

冬休みは

「NOメディアタイム  をつくろう！



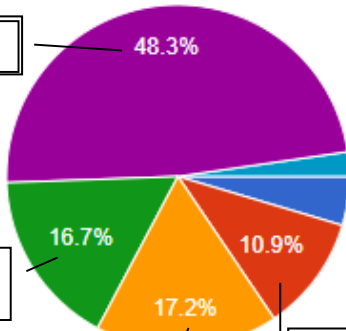
## 10月に行った「目のアンケート」結果（一部抜粋）

学校がある日、家に帰ってからスマホ、ゲーム、テレビ、パソコンなど学習以外でどのくらいの時間、見たり使ったりしますか？（どれか1つ）

休みの日、スマホ、ゲーム、テレビ、パソコンなど学習以外でどのくらいの時間、見たり使ったりしますか？（どれか1つ）

2時間以上

48.3%



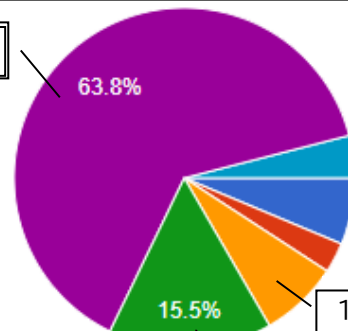
1時間30分以上  
2時間未満

1時間以上  
1時間30分未満

30分以上  
1時間未満

2時間以上

63.8%



1時間以上  
1時間30分未満

1時間30分以上  
2時間未満

家でメディアを2時間以上見ている人の割合は、平日で約50%、休日では約60%でした。メディアを長時間使用すると、目の疲労や視力低下・睡眠不足や質の低下など身体へ大きな影響を与えます。冬休み中は、スマホやタブレット、テレビなどをみながらゴロゴロしたい... そんな気持ちもとってもよく分かりますが、メディアを使わない時間「NOメディアタイム」をつくって心も体もリフレッシュしましょう！

### —冬休みにおすすめの過ごし方—



「大掃除」で  
部屋も心もスッキリ！



「外で運動」して  
ストレス&運動不足解消！



「読書」で  
リラックスタイム！

# 12月保健目標 「エイズについて考えよう」



## エイズとは・・・

日本語では「後天性免疫不全症候群」といい、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することによって起こる病気。次第に免疫力が下がり、様々な感染症にかかりやすくなります。現在は治療の進歩により早期に治療を開始すれば、薬で発症を抑えることができます。しかし、完全に治ることはないため、感染しないことが大切です。正しい知識を持ちましょう。

### 主な感染経路

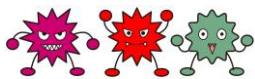
- ・ 性行為による感染
- ・ 血液を介しての感染
- ・ 母子感染



## インフルエンザ・新型コロナウイルス

の出席停止期間について、「発症日（症状が出始めた日）を0日目」として数えます。

右の早見表を使うと、いつから登校できるかがわかりやすいので、日付を書き込んで活用してください。



発症日を入れてね

元気回復

## 登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
新型コロナウイルス	日	症状軽快					登校再開		
			症状軽快				登校再開		
				症状軽快			登校再開		
					症状軽快		登校再開		
						症状軽快		登校再開	
発症	基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」		
インフル		解熱					登校再開		
			解熱				登校再開		
				解熱			登校再開		
					解熱		登校再開		
						解熱		登校再開	
									登校再開

7つの間違いを探そう！答えは保健室前にあります。5分以内で挑戦しよう！

