

ほけん便り



No. 8

令和7年11月21日

担当 1-2 森・吉原

●文化祭 ご来場ありがとうございました！

保健委員会では、今年の文化祭で「標語：ポスターコンクール」を実施しました。ご来場いただいた皆様の投票結果は以下のとおりです。

標語部門第1位

3年3組

健康は未来につながる宝物

「健康は未来につながる宝物」

食事や睡眠、運動といった日々の生活が乱れ、不健康な生活が続くと、現在の体調だけでなく、何年も先の健康寿命や生活習慣病のリスクに大きく関係してきます。生活習慣病は、将来、がん、心筋梗塞、脳卒中、腎臓病などの、より深刻な病気へと進行する可能性があります。

今現在の生活を整え、未来の宝物を増やしていきましょう！

「大丈夫」－元気になれる合言葉－

不安や緊張に押しつぶされそうになる時、周りの人からの「大丈夫！」という声かけは、何よりの安心感につながります。

また、身体や心の調子が悪く、なんとなく元気がないときに、「大丈夫？」と言ってもらえるだけで、エネルギーが湧いてくることがあります。

「大丈夫」は魔法の言葉・・・皆さんも使ってみてくださいね。

ポスター部門第1位

1年3組

「大丈夫」

元気になれる合言葉

心の健康シリーズ



●インフルエンザの季節です！

インフルエンザとは

インフルエンザウイルスによる急性の呼吸器感染症です。普通の風邪と違って38°C以上の高熱・関節痛・筋肉痛・倦怠感といった全身症状が急に強くなるのが特徴です。

対処法は

- ・十分な休養・発症後5日ほどは外出しない。
- ・水分（イオン飲料や経口補水液）と栄養補給
- ・部屋の保温と保湿
室温 20~25°C 湿度 50~60%

感染経路は

飛沫感染：咳やくしゃみの飛沫を吸い込むことで感染します。

接触感染：ウイルスが付着した物に触れて感染します。

森委員からのお願い

私は、感染予防のため、日頃から手洗いとうがいを実践しています。



学校という集団生活の場では「換気」は最も重要です。各クラスには換気のため、廊下側の天窓にすきま君が設置されています。

予防法は

- ・ワクチンの接種・手洗い・アルコール消毒
- ・十分な休養と栄養・人込みを避ける
- ・部屋の環境整備（換気と保湿：50~60%）

すきま君はエアコン使用時も設置したままでお願いします。すきま君はとても大切なものなのでどこかに落ちていたら必ず拾って、**すきま君**各クラスの換気リーダーに届けてください。



また風邪の症状がある人は、マスクの着用もお願いします。

保健室より保護者の皆様へ

10月より後期保健委員会が始動しました。環境整備と広報活動という2つの活動を中心に、波高生の健康と安全に少しでも役立つような取り組みを行っていきます。

手洗い用石鹼や消毒液の管理をしています！



冷水器の掃除や水質検査も行っています。



感染症予防のための換気に努めます！



●お子様は・・・ネット依存に陥っていませんか？

今、日本全国でネット依存症の割合が年々増加していて、文部科学省の最新調査（2024年公表）によると、中高生のおよそ4人に1人が“ネットをやめたくてもやめられない”という依存傾向を持ち、大人世代でも利用時間の増加や私生活への影響が広がっています。

また、こども家庭庁の「令和6年度 青少年のインターネット利用環境実態調査」によると、ネットの平均利用時間（平日1日当たり）は、年齢とともに増加傾向となっており、17歳では約6時間34分にも上るという結果もあります。

ネット依存とは、「勉強や仕事といった生活面や体や心の健康面などよりもインターネットの使用を優先してしまい、使う時間や方法を自分でコントロールできない」状態のことを指します。

男子より女子が多い傾向にあり、インターネットの使い過ぎで「成績低下」「居眠り」「遅刻」「友人とのトラブル」などの問題が全国的にも問題となっています。

一昔前までは「依存症」と言うとアルコール依存・薬物依存・ギャンブル依存・買い物依存などが挙げられましたが、現代最も注目されて来たものが、この「ネット依存」と言われていて、最近では専門外来なども増えつつあります。

ネット依存にならないためには家庭の協力が必須です。

お子様のご家庭でのスマホ使用状況はいかがでしょうか？

※ネット依存の予防には

●親が買い 子どもには貸し出す

●使用する時間・場所・金額を指定

●書面にし 目に付くところに張る

●親子一緒にルールを作る

●親も守る

※ネット依存の問題

●身体や心の問題

低栄養 体力低下 骨密度低下

睡眠障害

感情をコントロールできない うつ状態

●家族的 社会的問題

家族関係の悪化

遅刻 不登校 成績不振 退学

一般的に、コミュニケーションを好む人は、SNSにはまりやすく、好戦的で勝負に熱中する人は、スマホゲームやソーシャルゲームを含めたオンラインゲームにはまりやすい傾向にあるようです。

「依存予防」の第1歩は、インターネットに関する家庭でのルール作りです。

まずは、お子様の家庭でのスマートフォン使用状況を今一度ご確認の上、問題があるようなら、この機会に親子でじっくり話し合って各御家庭に応じた「ルール作り」をお願いします。