

# らぼーる



2023.11.1 高岡龍谷高等学校保健室

11月に入り、日が暮れるのが早くなってきました。夕方は歩行者や自転車に気付くのが遅れて、交通事故の危険性が高くなる時間といわれています。下校時は、一時停止を意識し、反射板やライトを使うことで事故を防ぎましょう。

## 保健講座を行いました！

富山大学の山田正明先生を講師としてお招きし、「医師から見た子どものネット依存」というテーマで講演をお聞きしました。時代の変化とともに、生活の中で欠かせないものとなってきたインターネット。依存について知ること、今後の利用について考える機会となりました。

### 生徒の感想

依存は生活だけでなく、実際に体や脳にまで影響があると知り、驚きました。特に脳が萎縮するというのが怖かったです。一度依存してしまうと治すことは難しいと思うけど、自ら意識して行動に拘ることができればまだ良いかなと思いました。また、家族にも今回の内容を伝えたいと感じました。



皆と比べて今のネットやゲームが依存物になってしまうのは“楽しい”“疲れない”にプラスして“食ばきたくない”という条件を満たしてしまうからということが分かった。依存症になると理性を失くさざる前に自棄を含んだ大暴発が萎縮して、依存物に対してがまんできなくなると分かって恐ろしい1つの病気が感じてる。スマホをあまり使用していない今でも大学生になってから依存するとはよくないので、今日学んだことを生活に取り入れて自分でコントロールできる大人になっていきたい。



今回の講演を聞いてインターネットはおそろしいなと思いました。ネットは依存症ってストレスと聞いたときうわー確かにそうだなーと納得しました。私は普通に1日の時間外は使っている時が多いあるので気をつけたいとも思っています。まだネットを触っているだけで脳にすごい影響があるとは思っていませんでした。でも、ネット依存対策をしっかりして依存症にはならないように気をつけようと思いました。



# 感染症注意報！！～流行が警戒されるインフルエンザを防ごう～

インフルエンザウイルスは、感染者の咳やくしゃみなどに含まれ、それが人の体内に侵入することで、感染します。インフルエンザによる感染を防ぐためには、手洗いやうがい、人混みでのマスク着用などでウイルスを体内に入れないようにすることが重要です。また、流行前にワクチンを接種することで、重症化を防ぐこともできます。

## ..... インフルエンザウイルスの感染予防対策 .....

 <p>外出後や食事前など、こまめに手洗い・うがいをし、ウイルスがついた手指からの接触感染を防ぎます。</p>	 <p>マスクを着用して飛沫感染を防ぎます。人が密集・密接した環境では、換気が十分にできていない可能性があります。</p>
 <p>加湿器を使用し、喉の粘膜を保護してウイルスの体内への侵入を防ぎます。</p>	 <p>食事や睡眠などの生活習慣を整えて、体力をつけ、免疫の働きを保ちます。</p>

### インフルエンザの出席停止期間

原則…発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	
発症後2日目に解熱した場合				解熱後 1日目	解熱後 2日目	※発症後5日を経過していないため登校不可	登校可能 		
出席停止期間	→								
発症後4日目に解熱した場合						解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能 	
出席停止期間	→								

インフルエンザは、通常のかぜとは異なり、高熱が持続し、呼吸器症状とともにウイルス感染による強い倦怠感、筋肉痛という全身症状も現れます。日頃から免疫力を高める生活を意識し、かからない・うつさないためにできることを継続して行いましょう。

