

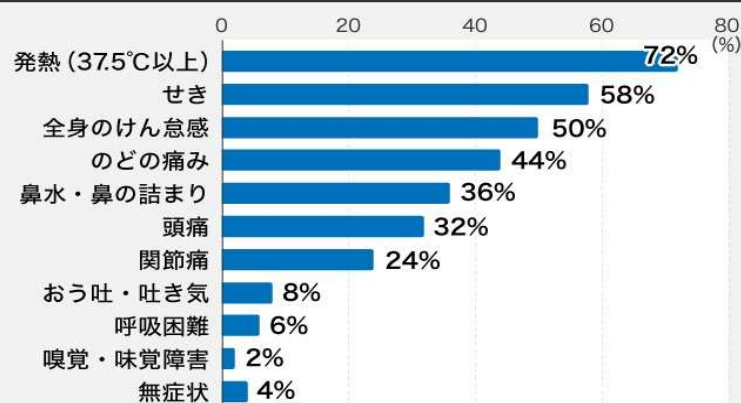
すこやか

令和4年1月17日(月)発行
三郷市立栄中学校 保健室

まだまだ油断禁物です！

オミクロン株の急激な流行が始まり、わたしたちの身近にも迫ってきています。また、胃腸炎も流行しています。これからも寒い日が続きますが、引き続き感染症対策をがんばっていきましょう。

オミクロン株感染者の症状 (沖縄 感染確認された50人の内訳)



NHK 厚生労働省専門家会合資料より作成

デルタ株とちがうところは、せきやのどの痛みなどのかぜの症状が強いこと。そして感染力が強い！潜伏期間も3日前後と短く、「かぜひいたかな」と思った時にはもう、周りの人にうつしてしまっていることになる。少しのかぜ症状でも、自宅でゆっくり休養しよう。



■■■ 学校生活の留意点 ■■■ 三郷市教育委員会

忘れていませんか
感染症対策！！



- 正しくマスクを着用する
- 朝の活動前に確実に健康観察を行う
本人だけでなく、同居のご家族が体調不良の場合も登校は控えてください。
(出席停止となります)
- 十分に換気する
- 給食は前を向き会話をしない
- 3密を避ける・・・まだまだ大声を出して密になっている場面を見かけます・・・
- 手洗い・消毒・・・手を洗ってから消毒をするようにしてください

★★★ 3学期発育測定の結果(各学年の平均) ★★★

	身長			体重		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
男子	162.1cm	165.3cm	169.9cm	52.6kg	54.1kg	59.1kg
女子	154.9cm	156.3cm	157.6cm	47.8kg	48.5kg	52.1kg

あなたのネット依存度はどれくらい？ スマホ依存症テスト

冬休み中、1日どれくらいゲームをしたり動画を見たりしていましたか。食事中やトイレまでスマホを離さないという人はいませんか。スマホ依存症になり日常生活に影響が出てしまっている中高生が増えていて、病院で治療を受けている人もいます。自分の依存度をチェックしてみよう。

あなたのインターネット(ネット)依存度は？

- 1 気がつくと思ったより、長い時間ネットをしていることがあるか
- 2 ネットをする時間を増やすために、家庭での仕事や役割をおろそかにすることがあるか
- 3 配偶者や友人と過ごすよりも、ネットを選ぶことがあるか
- 4 ネットで新しい仲間を作ることがあるか
- 5 ネットをする時間が長いと文句を言われたことがあるか
- 6 ネットをする時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたすことがあるか
- 7 他にやらなければならないことがあっても、まず先に電子メールをチェックすることがあるか
- 8 ネットのために、仕事の能率や成果が下がったことがあるか
- 9 人にネットで何をしているのか聞かれたとき防衛的になったり、隠そうとしたりしたことがどれくらいあるか
- 10 心配事から心をそらすためにネットで心を静めることがあるか
- 11 次にネットをするときのことを考えている自分に気づくことがあるか
- 12 ネットの無い生活は、退屈でむなしく、つまらないものだろうと恐ろしく思うことがあるか
- 13 ネットをしている最中に誰かに邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、大声を出したりすることがあるか
- 14 睡眠時間をけずって、深夜までネットをするがあるか
- 15 ネットをしていないときでもネットのことばかり考えていたり、ネットをしているところを空想したりすることがあるか
- 16 ネットをしているとき「あと数分だけ」と言っている自分に気がつくことがあるか
- 17 ネットをする時間を減らそうとしても、できないことがあるか
- 18 ネットをしていた時間の長さを隠そうとすることがあるか
- 19 誰かと外出するより、ネットを選ぶことがあるか
- 20 ネットをしていないと憂鬱になったり、いらいらしたりし、再開すると嫌な気持ちが消えてしまうことがあるか

チェックの仕方

20問それぞれに
全くない.....1点
まれにある.....2点
ときどきある...3点
よくある.....4点
いつもある.....5点
で答える



合計点が

20~39点
平均的な
オンラインユーザー

40~69点
ネットによる問題
あり。
ネットが自分の生活
に与える影響を
考えて

70~100点
ネットが生活に重大
な問題をもたらして
いる。専門機関に相談を

(注)米国のネット依存研究者キンバリー・ヤング氏が作成(1998年)した表を久里浜医療センターが翻訳