

すこやか

2026. 2. 12
上越市立板倉中学校
保健室 No.11
<感染症予防号>



市内にインフルエンザ注意報発令中！

今月に入り、市内でインフルエンザが再び猛威を振るっています。**主流はB型**ですので、A型に一度かかった人も油断はできません。それから、**市内では麻しん（はしか）も複数名発生**しています。感染力が非常に高く、感染拡大が心配されているところです。（詳しくは裏面の資料参照）

3年生は公立高校受験、2年生は修学旅行を控えています。1年生も1年のまとめの大切な時期ですので、一人ひとりが意識して基本的な感染対策を確実に実践していきましょう。また、麻しんについては、2回の**予防接種が済んでいるか**家の人と**確認**をしておきましょう。

〔感染拡大防止のためのお願い〕

- ◇咳やのど痛、頭痛、関節痛など**インフルエンザ様症状**がある場合は**無理をして登校しない**ようにしましょう。
- ◇**体調が悪いときは熱を測って**みましょう。朝から37.0度以上ある場合（平熱より0.5℃以上高い場合）は、熱が上がってくるのが予想されます。静養し、経過をみてください。

〔インフルB型の特徴〕

- ◇熱は**微熱**のことが多い。
- ◇**腹痛、下痢、嘔吐**などの消化器症状がみられる。

〔感染対策に役立つ情報提供〕

みんなの声に、動画「ためになる感染対策のこと」を挙げました。“手洗い”、“換気”、“咳エチケット”の3つについて、その行動が必要な根拠や効果的な方法などを分かりやすく解説しています。実践の参考にしてください。



メディア時間を意識した生活管理をしていこう！

2月2日から6日まで、校内メディアコントロールウィークでした。今回は、「Foresight」を活用し、電子メディアとの接触時間を意識しながら計画的な生活管理に取り組みました。

期間中、保健委員会が「自分の計画したメディア時間を守って生活できた人」をチェックしたところ、右の表の通り回を追うごとに増えていました。メディア時間をしっかりコントロールすることで、自学や趣味の時間が確保できたのではないでしょ

1回目 (2/2)	全校で 56人
2回目 (2/4)	〃 89人
3回目 (2/6)	〃 98人

うか。これを機にさらに時間を有効に使えるよう「Foresight」を更にもうまく活用していきたいですね。そして、自己の目標達成のため、心身ともに健康に過ごしていきましょう。