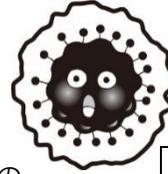


ほけんだより 12月

橘高校定時制
保健室

冬休みに入ります。みなさんは年末年始どのように過ごす予定ですか。せっかくの節目ですが体調を崩してしまうと大変です。

今年はインフルエンザの感染が増加しています。川崎市の保健所（12月）の感染症報告では①インフルエンザ、②感染性胃腸炎、③A群溶血性レンサ球菌咽頭炎、の順で流行しています。その他寒暖差による体調不良等もみられますので、注意しながら自己管理していきましょう。



出席停止期間

ここまで同じ

新型コロナウイルス感染症	発症後5日を経過し、かつ症状が軽快してから1日を経過するまで
インフルエンザ	発症後5日を経過し、かつ解熱してから2日を経過するまで

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。



薬物乱用防止講演会を行いました

今年度は、久里浜医療センターの臨床心理士三原聡子先生がご講演に来てくれました



日頃から依存外来で様々な患者さんを見ています。

講演後の感想（抜粋）

- 一度依存症になってしまうと、将来のことにも影響があると怖いと思いました。電子タバコだから大丈夫とか、ノンアルなら飲みすぎてもいいと軽い気持ちじゃなく、よく慎重に考えて判断したいと思いました。
- 依存症になると脳が凄く刺激されたり神経が死滅することを知りました。
- 依存は薬物、ギャンブルだけでなく、推しや人間に対してもあるんだと実感しました。
- ゲーム依存だった少年の「親密な殺人鬼」という言葉が一番印象に残りました。

令和5年12月7日（木）



今年度は、“依存”がメインの内容でした。つい最近（2019年）、ゲーム依存が病気としてWHOに認定されたという話は、初めて知った人も多かったのではないのでしょうか。

また、依存は改善できるという前向きなメッセージがありました。環境を変えて依存から抜け出すことのできた「ネズミの楽園」の実験の話は、とても印象に残りましたね。

大切なことは、様々な楽しみや好きな趣味などがあることや、環境を変えてみることなどというお話がありました。皆さんのストレス発散（リフレッシュ）方法はなんですか？
特にないという人も、お風呂にゆっくり浸かったり、好きなデザートを食べたり、些細なことでも、心身共にリラックスします。
今年一年がんばった自分を労り、ゆっくりと過ごしてみてくださいね😊



良いお年を  お迎え下さい