

ほけんだより

2024



橘高校定時制
保健室



先日ボーリング教室が無事に終わりました。これで今年度の大きな行事は全て終わり、登校日も残り少なくなってきました。2月は入試などがあり、授業も少ないです。今のクラスでの残りの時間、楽しく過ごせるといいですね。

年明けも、インフルエンザなどの感染症が流行っています。自分の体調に関心を持ち、自己管理できるようにしていきましょう。

インフルエンザはどうやってうつる? 予防法

<p>飛沫感染</p>	<p>感染者のくしゃみや咳と一緒にウイルスを吸い込む。</p>	<p>マスクをする</p>
<p>接触感染</p>	<p>ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。</p>	<p>手をよく洗う</p>
<p>空気感染</p>	<p>空気中に漂う飛沫核（飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子）を吸い込む。</p>	<p>閉めきった部屋などの人ごみを避ける</p>

川崎市の感染症発生状況（令和6年1月8～14日）によると、多い感染症は、1) インフルエンザ 2) 感染性胃腸炎 3) 新型コロナウイルス感染症 でした。インフルエンザと感染性胃腸炎は例年並みの推移、新型コロナウイルスは前週より増加しているそうです。感染症の対策は基本的に同じです。こまめな手洗いや基本的な生活習慣（食事、睡眠など）を整え、元気に冬を乗り切りましょう！

Q&A

12月に行われた薬物乱用防止講演会のアンケートで、質問を書してくれた生徒が3名おりました。三原先生から回答が来たので、お伝えします。



Q1. スマホの禁断症状は？



スマホ依存の禁断症状に関して明確なことはわかっていません。私たちの病院に通院させているスマホ依存の方では、スマホが手放せず、スマホがないと落ち着かない、イライラする、そわそわする、何もやる気なくなる、そのためどこからスマホを手に入れてきてしまうという方が何人もいらっしゃいます。

2. (薬物関係について) 1回だけでやめられる人はどのくらいいるのか。

気になりますよね。違法な行為ですので、きちんとした統計が取れず、明確なことはわかっていません。ただ、1回の使用でも、何年経ってもフラッシュバックが起こること、気分の変動が残ること等が研究でわかっています。

3. 私はゲームと、心が許せる人への依存症なのですが、墓に趣味が見つからないのです。どうすればいいですか？

他に興味を持てるものを見つけたり、趣味を増やしたりしていくのは本当に難しいですね。特に何かに依存してしまっていると、他に目を向けることが余計に難しくなります。

自分が現在好きなものの要素を分析して、同じ要素を持っていることをやってみるのが、趣味を増やす方法として考えられます。例えば、【ゲームのどんなところが好きか⇒1人でコツコツやれるところ⇒手芸や工作はどうか】のように広げてみます。

あまり難しく考えず、食わず嫌いかもしれないので、自分にも他人にも悪いことではなければ、なんでもトライしてみることもおすすめです。

