



石川県立金沢桜丘高等学校 保健室
平成28年11月18日 (金)

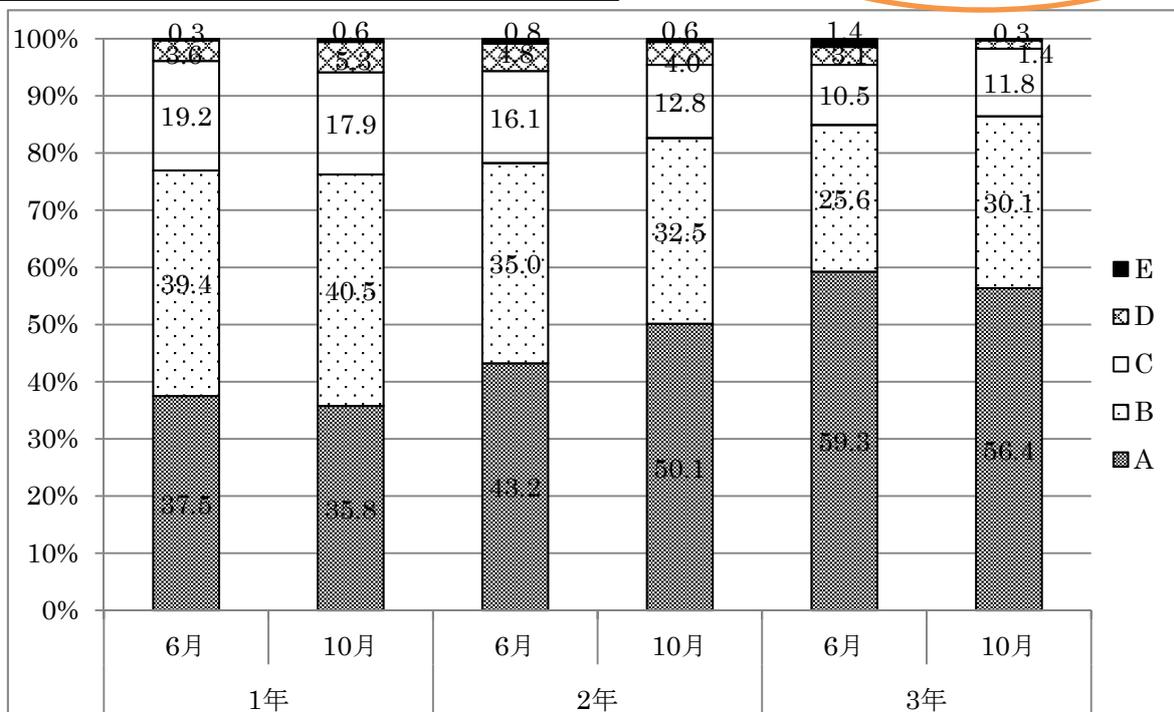
ストレスセルフチェック結果

ストレス度チェックリスト*合計数で判定、判定 (ABCDE 5段階)

A: 0~5	ほぼ正常です
B: 6~10	軽いストレス状態です。
C: 11~15	ストレスがたまり始めています。
D: 16~20	ストレス状態にあります
E: 21~30	かなりのストレス状態です

D、Eだった生徒とは保健室で個別に話しをしました。1年生は徐々にストレスが溜まり始めてきたようで要注意！自分なりの気分転換はできていますか？

学年別結果 (6月と10月の比較)



項目別トップ5

朝、気持ちよく起きられない生徒がどの学年も多いです。睡眠時間との関係や自律神経のバランスが影響しているようです。これからの時期は、朝の体温も低いので“**温朝食**”がお勧めですが、一番体温を上げる食品は**卵**です！

	1年	2年	3年
1位	朝、気持ちよく起きられないことがある	⑩朝、気持ちよく起きられないことがある	⑩朝、気持ちよく起きられないことがある
2位	なかなか疲れがとれない	⑮なかなか疲れがとれない	③時々鼻づまりすることがある
3位	勉強に対してやる気がでない	⑤時々立ちくらみしそうになる	②目が疲れる
4位	時々立ちくらみしそうになる	③時々鼻づまりすることがある	⑤時々立ちくらみしそうになる
5位	時々鼻づまりすることがある	②目が疲れる	⑮なかなか疲れがとれない

2016-2017 インフルエンザ流行は早い！ 自覚を持った行動を！感染症対策



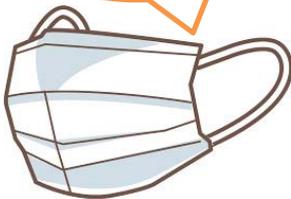
感染症対策を本格的に始める季節になりました。本校でもインフルエンザ罹患者がでました。昨年度に比べると2ヶ月も早いです。ニュースでも報道されているように今年の流行は早いようです。既に石川県内でも学級閉鎖の措置がとられた小中学校もあります。現時点で、昨年の4.7倍の患者数が報告されています。インフルエンザの型はA香港型が流行する可能性が高いようです。現時点でも他の型のインフルエンザウイルスよりもA香港型が圧倒的に多くなっているようです。A香港型は38℃以上の熱が出て、頭痛や咳や節々の痛みなどの症状があります。他にも嘔吐や下痢などの症状もでます。

予防接種がまだの人は早めに接種して下さい。「うつらない」ための予防第一ですが、学校は集団生活の場です。「うつさない」流行を拡げないための行動が求められます。

クラスに掲示してあるインフルエンザ予防接種調査表の記入を宜しく！



忘れた人は
保健室で
10円で販売



マナーです、「せきエチケット」を心がけて

「せきエチケット」って？



口や鼻を覆わずにせきやくしゃみをしている人はいませんか？ なんと、ウイルスはせき1回で約2m、くしゃみ1回で3mも飛ぶのです。「せきエチケット」とは、まわりの人にうつさないようにするためのマナーです。

こんなことに気をつけよう



●症状があるときは、マスクをつける

せきやくしゃみが出るときは、マスクをきちんとつけましょう。ぴったりと鼻とあごに沿わせて、顔とマスクの間にすき間ができないように、両手でマスクを覆って押さえます。



●腕で口や鼻を覆う

せきやくしゃみが出そうになったときは、腕の内側で口や鼻を覆って、人のいる方向から顔をそらします。また、手で覆った場合は、すぐに石けんでしっかり洗うようにしましょう。

保護者の方へ！！インフルエンザの診断を受けた場合は、学校に連絡をしてその際に、出席停止期間の確認をしてください。



7つのまちがいを
探してみよう！

