

# 健康な体・心

令和2年2月7日  
白川郷学園 保健室  
No.1 2



## 感染症に要注意を！

インフルエンザについては、昨年と比較すると今のところ感染者数は少ないです。今年はこのまま学級閉鎖することなく、みなさんが健康に過ごせていけたら…と思っています。しかし、2月・3月も感染拡大の可能性があるので、まだ注意が必要です。また、ここ最近ずっとニュースでも流れている「新型コロナウイルス」については、いろいろな情報が流れていますが、文部科学省からは、

- (1) 新型コロナウイルスに関連する疾患は、現時点では、持続的なヒトからヒトへの感染の明らかな証拠はない。（1月24日通知文書より）
- (2) 風邪やインフルエンザへの対策と同様に、咳エチケットや手洗い等、通常の感染対策を行うことが重要である。（1月24日通知文書より）

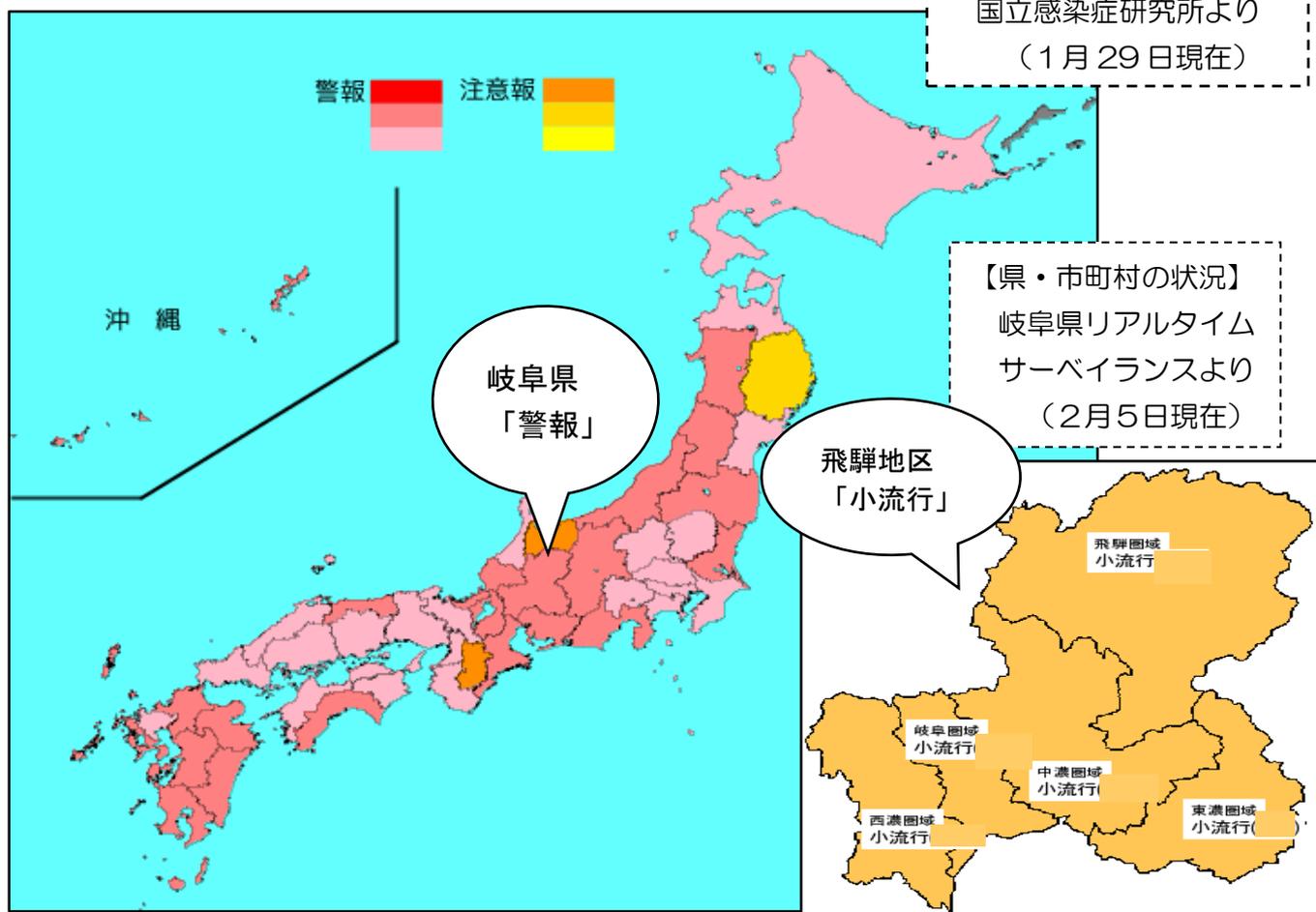
と通知がきています。また、万が一新型コロナウイルスの感染が確定した場合は、学校保健安全法に定める第一種感染症として、治癒するまで出席停止となることも明確になりました。

観光客が多い白川村では感染予防が重要ですが、今までのように学校・家庭ともに日常生活での手洗いやうがい、マスク着用、手指アルコール消毒をしていきましょう。また、新型コロナウイルスについては、状況が変化することがあります。自分で最新の情報をつかんでいくことも大切です。

## インフルエンザ流行状況

【全国の状況】  
国立感染症研究所より  
（1月29日現在）

【県・市町村の状況】  
岐阜県リアルタイム  
サーベイランスより  
（2月5日現在）



自分でよく考えて生活している

## 9年生 福地 颯希さんに生活インタビュー!

どんな生活をしているのかな?

Q「学校から帰った後、どんな生活をしているか、ぜひ教えてください。」

間食しながら（お腹がすいているから）、まずは自分の部屋で好きな中日ドラゴンズのラジオを聞く→勉強をする（約1時間くらい）→夕ご飯を食べる→お風呂に入る→再び勉強をする（23：00頃まで）→23：30には寝る

Q好きな時間、好きなことは何ですか？

自分が決めたことができる時間が好き。本を読んだり、漫画を読んだり、ラジオを聞いたり。ラジオが好きになったのは、接骨院に行ったときに流れているラジオを聞いていて、ラジオっておもしろいなと思ったから。他には、IT関係が好き。

Q「自分の健康や生活で、気を付けていることは何ですか？」

今、口内炎ができていますので、歯みがきをすること、うがいをすることに気を付けている。

Q「ゲーム、テレビ、スマホ…どのくらい使っていますか？」

パソコンで30分くらいニュースを見るくらい。テレビは自分の部屋にないこともあって、全く見ない。見てもリビングで野球を見るくらい。前はゲームを2時間くらいやっていただけ、飽きたこともあって今はやりたいと思わない。

Q「今の目標を教えてください。」

- ①まずは高校へ行くこと。
- ②朝なかなか起きられないから、なるべく早く寝ること。



ゲーム・スマホの時間がほとんどないこと、睡眠時間を意識していること、自分の好きな時間も大切にしつつ、勉強もきちんとしている生活がすごいですね！みなさんも、ゲームやスマホに代わる自分の好きなこと（例えば、読書やラジオ等）をみつけてみてはどうでしょうか！？

### ◇保護者の方へ◇

- ・「からだのきろく」を配付します。お子さんの1月の発育測定の結果を確認していただき、**押印し、2月14日（金）まで**にお子さんに預けてください。よろしくお願いいたします。
- ・来年度に向けての「アレルギー調査」を配布します。必要事項を記入していただき、**2月14日（金）まで**に提出をお願いします。
- ・歯科等の受診がまだお済みでない場合は、お子さんの健康のために受診をお願いします。
- ・インフルエンザ、新型コロナウイルスの予防として、ご家庭でも手洗いやうがい、**外出時はマスクをする、手指消毒をする、体の抵抗力を高めるために早めに寝ること**等の声かけをお願いします。

### ◇8年生の保護者の方へ◇

2月12日（水）の5時間目に、学校医の黒川先生と8年生の生徒を対象に、がん教育を行いたいと計画しています。日本では約2人に1人ががん罹患すると推計されていて、がんを知り、がんを予防することを含めたがん教育の取組が推進されています。授業の主な内容は、がんに関する正しい知識を専門の黒川先生から教えていただくという内容です。もし、ご家族の状況から配慮を必要とすることがありましたら、学園までご連絡ください。