



豊田市立猿投台中学校
保健室
2025年12月10日

インフルエンザ警報発令中!



本校でも先月インフルエンザによる学級閉鎖措置がとられました。今は落ち着いていますが、今後も自分でできる感染症対策をして、今年残り1か月、みんなで元気に乗り切りましょう!大切なことは下に記したポイントです。「当たり前」のことが、一番大きな防御になります。

こまめな手洗い



石けんを使って、手についたウイルスを洗い流し、感染を広げたり、自分が感染したりするのを防ぎましょう。

部屋の換気

ウイルスを含んだ小さな飛沫を、外に追い出します。窓は常に開けた状態にしましょう。



毎日の健康観察



毎日自分の体調をチェックし、**発熱や風邪症状があるときは、登校を控えましょう。**

マスクをつける

飛沫が飛ぶのを防ぐため、マスクをつけましょう。鼻や口の湿度を高めて保護する効果もあります。



感染リスクの高い場所を避ける



換気が悪く、人が密集するような空間、多くの人々が接触する恐れのある場所を避けましょう。

抵抗力を高める

十分な睡眠、バランスの取れた食事など規則正しい生活をして、抵抗力を高めましょう。



お知らせ (2年生へ)

- ・自然教室事前健康調査・緊急連絡先の提出、ありがとうございました。自然教室中に病院受診になった場合、医療機関にマイナ保険証の資格情報 (PDF) を印刷したもの、もしくは資格確認書のコピーを保護者の方から病院へ、FAX で送っていただきます。11月20日に、きずなネットで配信した「自然教室に関する調査について (お願い)」の裏面に流れが記載してあります。必要時には、そちらを確認するようにしてください。

お知らせ (1・2年生へ)

- ・疾患等により、医師から牛乳の飲用を制限されている生徒に対して、給食の牛乳をお茶 (ほうじ茶) に代替して提供することができます (すでにほうじ茶に代替している生徒は、今回申請の必要なし)。新規申請される方は、必要書類をお渡ししますので、**12月19日 (金)** までに担任にお声かけください。

あなたは大丈夫？「ネット依存」

ネット依存とは・・・

日常生活や社会生活、健康に支障を来すほどの、インターネットの長時間利用（依存行為）

オンラインゲーム

依存が進行して
いくと…

ゲーム障害

SNS

LINE、Facebook、
Instagram など

動画視聴

YouTube、生放送、ニコ
ニコ動画、TikTok など

インターネット（アプリなど）の
使用が習慣化して、日常生活や
健康に問題を起こしていることを
感じながら、その行動を止めること
ができない状態になっていく



ネット依存のチェックをしてみよう！

ネット依存のチェックリスト

1	ネットに夢中になっていると感じていますか？（たとえば、前回にネットでしたことを考えたり、次回ネットをすることを待ち望んでいたり、など）	✓
2	満足を得るために、ネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか？	✓
3	ネットの使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたりしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか？	✓
4	ネットの時間を短くしたり、完全にやめようとしたとき、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、イライラなどを感じたりしましたか？	✓
5	使いはじめに考えていたよりも、長い時間オンラインの状態でご過ごしていますか？	✓
6	ネットのために、大切な人間関係、学校や部活動のことを台無しにしたり、あやうくしたりすることがありましたか？	✓
7	ネットへの熱中のしすぎをかくすために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありましたか？	✓
8	問題や、絶望的な気持ち、不安・落ち込みなどのいやな気持ちから逃げるために、ネットを使いますか？	✓

* ネットで利用する機器には、パソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機などオンラインで使用する機器の全てが含まれます。

チェックの数が0～2個



問題ありません。今の
使い方を続けてください。

チェックの数が3～4個



あなたは少しネットを使い過ぎて
います。注意しましょう。

チェックの数が5個以上



あなたはネットを使い過ぎです。
「ネット依存」が疑われます。

<参考>

- ・樋口進「ネット依存とゲーム障害」（少年写真新聞社）
- ・静岡県教育委員会「ネット依存大丈夫ですか？」（HP）