

# ほけんだより



令和8年2月10日  
矢島中学校保健室  
No. 15



こよみの上では春になりますが、まだまだ寒い日が続いています。1日の中でも寒暖差が激しく、体調管理に注意が必要です。上着や下着で温度調節をしたり、防寒対策をしっかりして、寒さから自分の体を守りましょう。



矢島中ではインフルエンザB型が数名出ていますが、体調不良での欠席が増えています。あまり熱が上がらなくても検査をしたらインフルBだった…という場合もあります。自分の体調を見極め、おかしいなと思ったら受診することをおすすめします。そして引き続き**手洗い・換気・規則正しい生活**で予防しましょう。

インフルエンザにかかったら		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
<b>登校 できません</b>  小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。	発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK	
	発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK	
	発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK	

## 感染性胃腸炎も拡大中！

秋田県内ではインフルエンザの他、感染性胃腸炎も増加しています。感染力が強いので注意が必要です。

### どんな症状？

吐いたり下痢をしたりする症状が突然現れます。感染力が強く、感染者の便や吐いた物が原因となり、それに触れた人を通じて、感染が広がることがよくあります。また、カキなどの二枚貝を生で食べて感染する場合があります。

### 予防するには？

こまめな手洗いが大切です。食事の前、外から帰った後、トイレの後など、ウイルスが口などから入りこまないように石けんでやっつけましょう！

## 保護者の方へ

＊朝の健康観察の強化をお願いします。「起きてから具合が悪かったけどとりあえず学校に来た」という人も中にはいます。いつもと様子が違う場合は無理に登校せず、自宅で様子をみたり、受診したり、無理せず過ごしましょう。

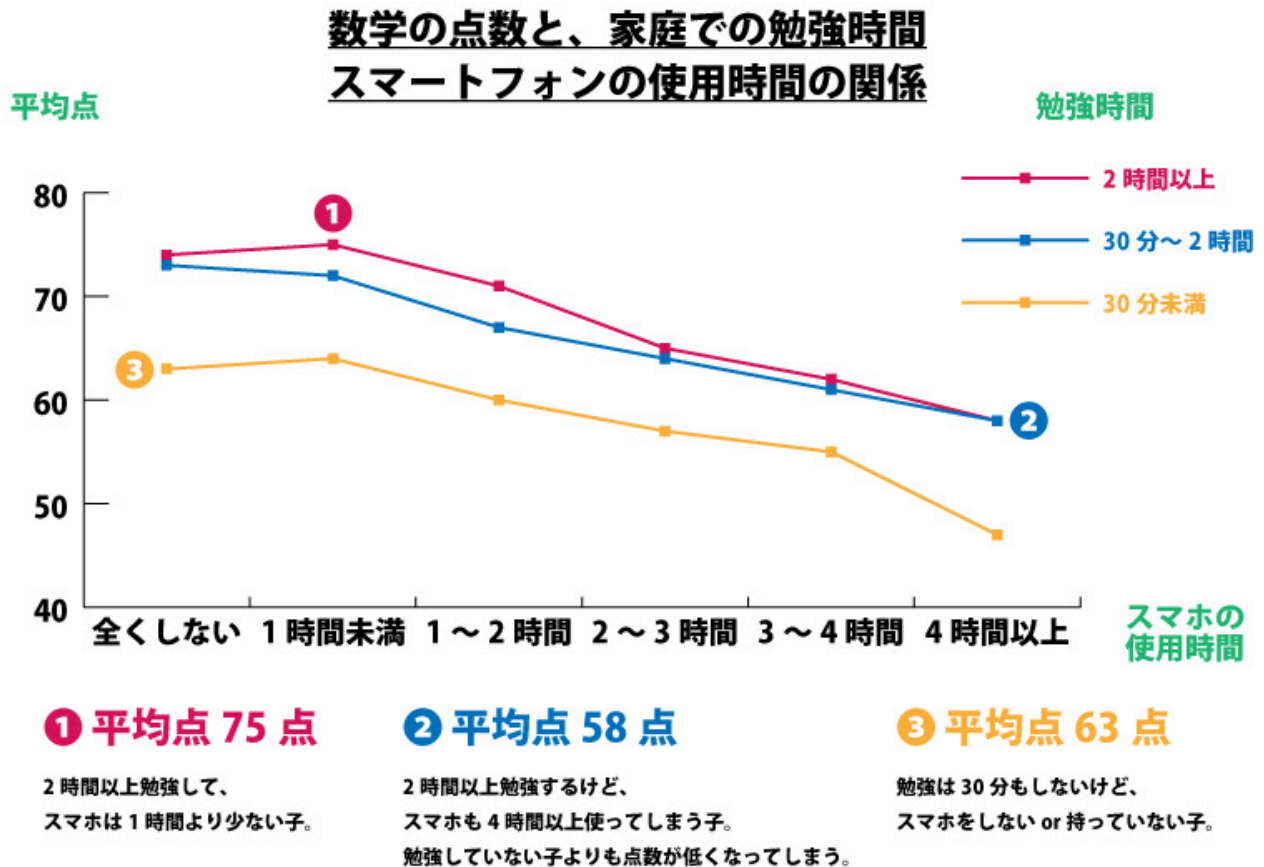


平熱は  
何とかな？

# スマホと学力について考えよう

受験まで1ヶ月を切りました。きっと最後の追い込みを今まで以上に頑張っていることと思います。1・2年生も月末には後期期末テストがあります。

さて、スマホと学力についてのおもしろい（おそろしい？）データがあったのでお知らせします。



平成 25 年度仙台市標準学力検査等から

このグラフから、

せっかく 2 時間以上勉強してもスマホを長時間使用した人が、一番点数が取れない（②平均点 58 点のグラフ）ということがわかります。つまり、**スマホの使用時間が長いほど、点数は下がってしまう**ということです。勉強したはずなのに結果が出ない、これはすごくもったいないことだと私は思います。

寝ている間に脳は「今日覚えたこと」を整理します。しかし、スマホを長時間見て、よく眠れなくなると、脳の整理がうまくいかなくなり、せっかく勉強したのに覚えていないということになってしまいます。

今、みなさんにとって大切な事は何ですか？特に3年生は、将来に向けての進路を自分で決定し実現するために努力する大切な時期です。スマホの使用時間を決めたり、使うタイミングを意識するなど、うまく付き合うことが大切です。がんばれ矢中生！