

# ほけんだより

金沢向陽高校

2月

まだまだ雪が降るようですね。体調管理、ケガの防止、意識して注意しましょう。

**\*\*\*\*\* 思春期の精神疾患は早期発見と相談が重要 \*\*\*\*\*** 参考：高校保健ニュース

## 【思春期は誰もが悩む時期です】

思春期は心と体の成長が一致せず、不安定になりやすい時期です。他人と自分を比べてしまったり、将来の不安があったりして、戸惑ったり悩んだりします。中には精神疾患と見分けがつきにくいものもあります。

## 【医療機関受診の目安】

本人の抱えている苦痛が耐えがたいものであるとき  
 日常生活に著しく支障をきたしているとき  
誰にでも悩みがあるように、精神疾患は誰にでも起こりえることです。

## 【早期発見と回復のために】 ※周囲の人たちへ※

このような症状があったら注意が必要です。

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 笑顔が減った      | <input type="checkbox"/> 体調不良を訴えることが多くなった |
| <input type="checkbox"/> 不注意やミスが増えた  | <input type="checkbox"/> 日中眠そうにしている       |
| <input type="checkbox"/> 食欲が落ちているようだ |   |

相談を受けた時にはしっかり話を聞くことが大切です。

自分の悩み。友人の様子。気になるときは信頼できる大人に相談してください。SNSは危険です。

## 感染症注意報！全国的に流行っています

本校ではまだ本格的な流行はありませんが、県内や全国的には大流行しています。

学校では感染拡大を防ぐために出席停止になる場合があります

- 例1) インフルエンザ・・・発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで  
例2) 感染性胃腸炎・・・ノロウイルスなど。病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで

その他、感染症にかかり、学校の登校について疑問質問等あれば、学校までご連絡ください。

出席停止に該当する場合、病欠証明書の用紙を学校から受け取るか、本校ホームページからプリントアウトし、医療機関で医師に記入してもらったものを学校にご提出ください。