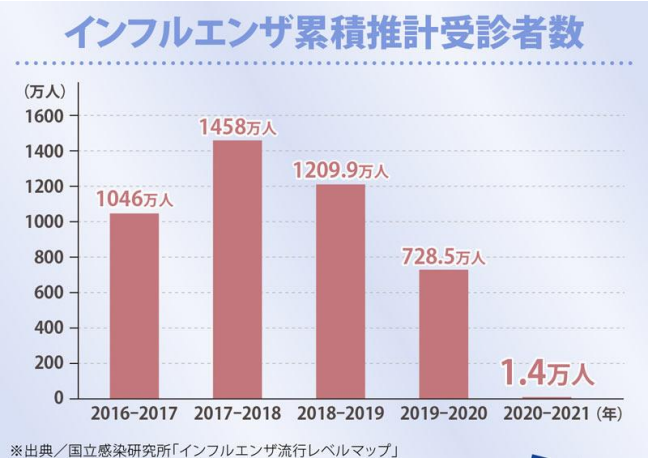
ほけんだより 11月

令和３年 11 月
愛知県立一色高等学校

例年 11 月～３月にかけて、インフルエンザが流行します。昨年は、非常に感染者数が少なかったですが、今年はどうなるでしょうか。昨シーズンの感染者が少なかったため、社会全体の集団免疫が形成されておらず、大流行の可能性があるという意見もあります。正しい知識を身に付け、自分にできる予防法を考えてみてくださいね。

インフルエンザに注意！

例年の感染者数は約 1000 万人ですが、昨シーズンは約 1000 分の1でした。流行入りすることなくシーズンを終えたのは、今の方法で調査が始まった 1999 年以降で初めてだということです。



・正しくマスクを着ける

・こまめに手洗いをする

・規則正しい生活で免疫力を高める

・ワクチンを打つなら早めが◎
（遅くても 12 月の頭までに）

スマホと健康＋ｉ（プラスワン）

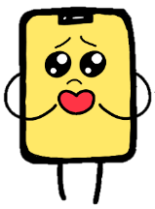
～第３回デジタルデトックスをやってみた②～

保健委員会では、９月に一週間のデジタルデトックスに挑戦しました。今回は、デジタルデトックスの感想第２弾です。

1年生　Ｙさん　　**目標**　「使用時間を1日5時間に減らす」

1日の平均使用時間

チャレンジ前　10時間29分
チャレンジ後　8時間 7分



Ｙさんは目標を達成することはできなかったけど、チャレンジ前より使用時間を減らすことができたよ。いきなり沢山減らすことは難しいけど、少しずつでも意識して減らしていけるといいね！

～感想～

5時間に減らすことはできなかったし、休日は使う時間が増えたりしてしまったけど、意識することで、だいぶ使う時間を減らすことができました。