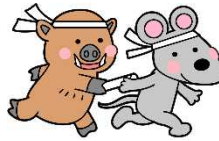


保健だより



R 2. 1 月発行
星が丘中 保健室

新しい年の始まり。何か目標を立てましたか？
どんな目標も、頑張りの積み重ねが大切です。またその土台となるのは元気な体と心。目標達成のためには欠かせません。大きな目標と併せて、健康の目標も立ててみてはいかがでしょうか。

1月の保健目標

- ・受験期を健康に過ごそう。
- ・感染症を理解して予防に努めよう。

冬に気をつけたい感染症

★ノロウイルスに注意しましょう！！

【ノロウイルスとは】

- 主な症状：嘔吐、下痢、腹痛、発熱（38℃以下のことが多い）
- 潜伏期間：平均1～2日
- 発生時期：11月～3月にかけて多く発生
- 感染経路

- ◆ウイルスに汚染された貝類（カキなどの2枚貝など）を、生あるいは十分に加熱しないで食べた時。
- ◆ウイルスに感染した人が調理することによって汚染された食品を食べたとき。
- ◆ウイルスに感染した人の便や嘔吐物からの二次感染。

《感染予防のポイント》

- ① 手洗いをしっかり行う。
帰宅時・食事前・トイレの後には、流水と石けんによる手洗いをしっかりしましょう。
- ② 貝類を食べる場合には、十分に加熱をする。
- ③ 嘔吐物や排泄物の処理は十分に注意して行う。



症状が消えても数日、長い人だと1か月近くウイルスがふん便とともに排出されます。

ハンカチやタオルの共用は避けましょう！！

もし自分や友人が、学校の教室や廊下等で嘔吐してしまった場合には、嘔吐物による感染の恐れがありますので、保健室まで必ず知らせてください！嘔吐物処理セットを用意しています。



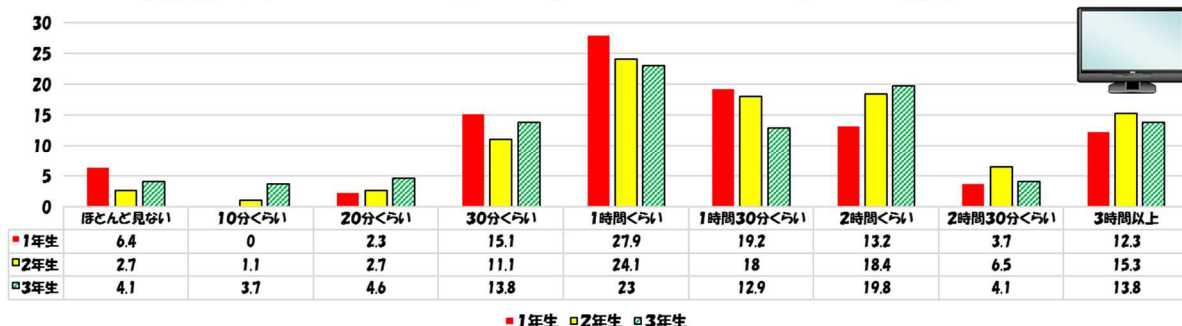
生活習慣シリーズ 第4回 電子メディアによる影響 第1回

保健室を来室する生徒と話をする、夜遅くまでゲームやパソコン、スマートフォンを使用していて、就寝時間が遅い生徒がみられます。そこで、今回は、電子メディアによる影響についてみなさんに知ってもらいたいと思い特集しました。

《本校の実態》

(H30の学習内容定着度調査より)

学校以外で、1日にどれくらい「テレビ」、「ビデオ」、「スマートフォンやタブレット、パソコンの動画」をみますか



元氣な脳をつくらう！！

テレビの見過ぎやゲームのやりすぎによって、脳の働きが悪くなってしまいます。中でも一番ダメージを受けてしまう部分が、“笑顔の脳”といわれる**前頭前野**です。前頭前野の働きが悪くなると、笑顔が減り、些細なことでキレたり、勉強に集中できなくなったりします。みなさんの脳は元氣ですか？

ゲーム脳チェック

- ☐ 毎日、30分以上ゲームをしないと気がすまない
- ☐ 物忘れや忘れ物が多い
- ☐ ちょっとのことですぐ怒る、キレる
- ☐ 勉強や読書に集中できない
- ☐ 外で遊ぶよりゲームで遊ぶ時間の方が長い
- ☐ ゲーム以外のことはつまらないと感じる



あてはまるものがあった人は・・

脳の健康を守るためにも、ゲームをする時間を見直して元氣な脳をつくりましょう。



引用文献 ・ 森 昭雄著「元氣な脳のつくりかた」少年写真新聞社

受験生必見 試験直前の緊張をほぐすコツ

試験前夜

ぬるめのお風呂に入ると、副交感のはたらいて脳がリラックス。体温が下がると眠くなるので、寝る2～3時間前の入浴がおすすめです。



試験当日

1. 腹式呼吸は緊張をやわらげます。

- ① ゆっくりと口から息を吐く。
- ② 吐き切ったら鼻から息を吸う。
- ③ 息をとめる。

(※落ち着くまで①～③を繰り返します。)

2. ツボ押しでリラックス。

親指と人差し指の付け根のくぼみを少し強めに押すと緊張がほぐれます。



手の甲側

ほどよい緊張感は集中力を高めます！！

参考文献：健 2月号 日本学校保健研修社