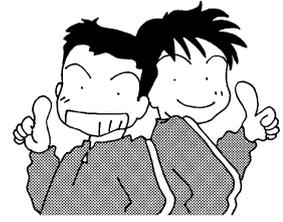


ほけんだより



令和3年12月23日

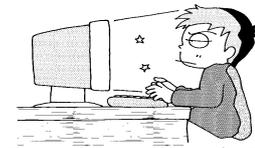
陽北中学校

No.12

生活習慣チェックを終えて

今月6日～10日まで、今年2回目の**生活習慣チェック**を行いました。そこで多くの人に共通していたことが分かりました。それは、

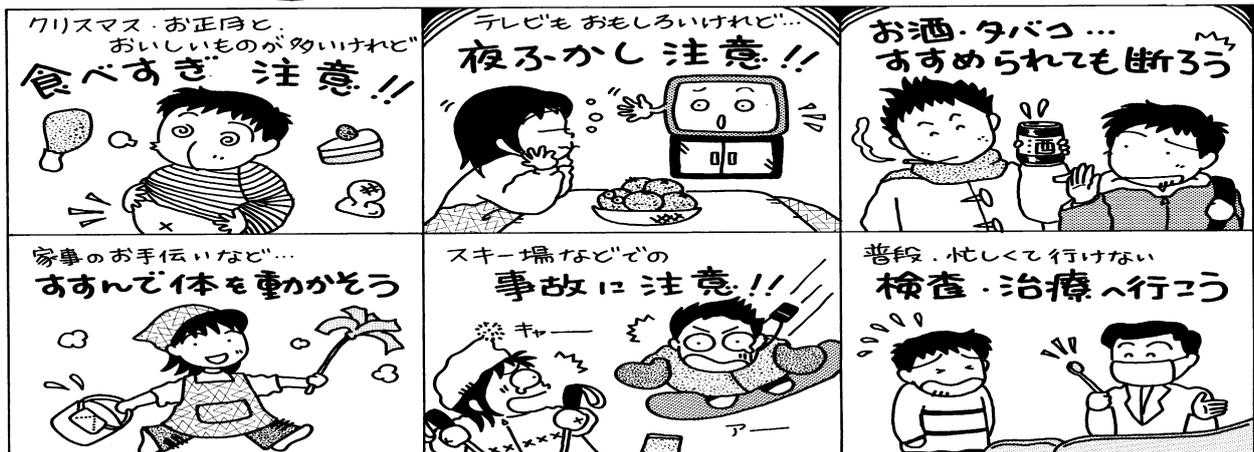
- ① **ゲームやSNSの使用時間が長い**
- ② **就寝時間が遅い**



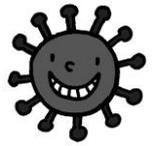
ということです。3年生はもうすぐ高校入試があるので、就寝時間が遅くなっても仕方がないと思います。しかし1・2年生でも**メディアの使用時間が長い人は、どうしても就寝時間が遅くない**がちでした。遅くまでスマホやゲームをしていると脳の興奮が収まらず、ふとんに入ってもなかなか眠れないこともあります。次の日の活動に影響がないよう、ゲームやSNSの使用時間を考え、**早寝早起きを心がけ**ましょう。

また多くの方が、**学校での運動時間は夏休み前より短く**なっていました。部活動の時間が短くなっているためだと思います。冬休み中はさらに運動不足になりそうですね。激しい運動でなくてもよいのです。**散歩や簡単にできるストレッチ**など、毎日少しずつでもからだを動かすことを心がけましょう。

冬休みの健康生活



様々な感染症にご用心！



冬は様々な感染症が流行する季節です。市内でも、感染性胃腸炎や溶連菌感染症、インフルエンザなどが少しずつでてきています。コロナウイルス感染症と区別が付きにくい場合もあります。体調が悪いときは無理して登校せず、医師の診断を受けてください。

《感染性胃腸炎》

1 症状

嘔吐・下痢・腹痛・発熱など

2 原因

ノロウイルスやアデノウイルス・サポウイルスなど

免疫が長く続かないため、一度かかった人でも何度でもかかります。ウイルスが異なれば、続けてかかる場合もあります。

3 注意事項

- ・ 治った後も便からウイルスが排出される（1～3週間）ので、石けんによる十分な手洗いが大切です。
- ・ アルコール消毒は効果がありません。塩素系消毒剤（ハイターなど）を薄めて消毒します。おう吐物や便がついたものには、0.1%の消毒液（原液 10ml に水を加えて 500ml とする）を使用します。おう吐物や便が乾くと空気中にウイルスが漂い、吸い込むと感染します。おう吐物や便はすばやく片付けることが大切です。
- ・ 家族間での感染が多いため、家庭でひとりでもおう吐や下痢の症状がある場合は、タオルやハンカチの共用は避けましょう。

《かぜ症状の感染症》

インフルエンザや溶連菌感染症、コロナウイルス感染症の予防は基本同じです。主な感染経路は飛沫感染だからです。最近予防法の研究72件を解析した結果、最も効果のある予防法はマスクの着用だとわかりました。新型コロナウイルス感染症の発症がマスクの着用によって53%減少、ソーシャルディスタンスによって25%減少をもたらすそうです。もちろん石けんでの手洗いや歯みがきも大切な予防法です。

