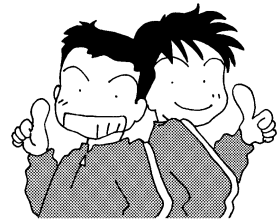


ほけんだより



令和4年12月23日

陽北中学校

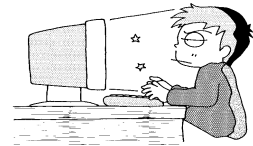
No.12

生活習慣チェックを終えて

今月12日～16日まで、今年2回目の**生活習慣チェック**を行いました。昨年と違って今年は、**夏休み前より生活習慣が改善されていた人**が目立ちました。素晴らしいことですね。ぜひ冬休みも規則正しい生活を心がけてほしいと思います。しかしまだ、多くの人に共通していたことがあります。それは前回同様、

① **ゲームやSNSの使用時間が長い**

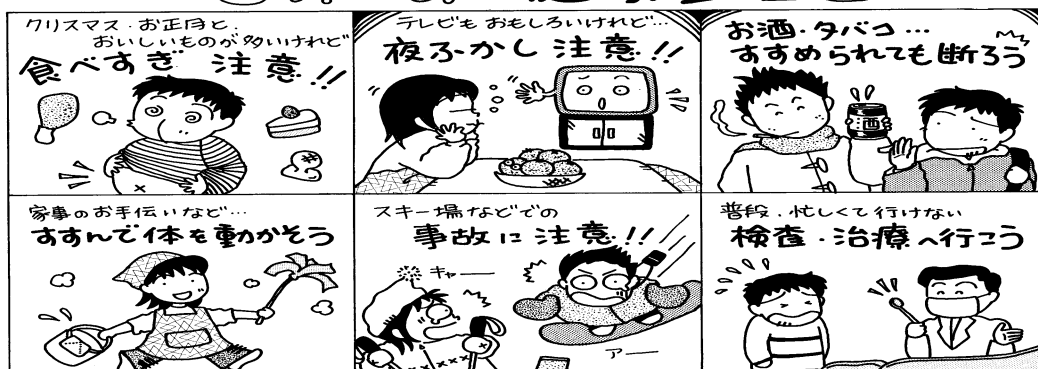
② **就寝時間が遅い** ということです。



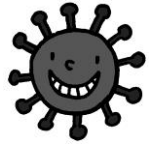
3年生はもうすぐ高校入試があるので、就寝時間が遅くなっても仕方がないことです。しかし1・2年生でも**メディアの使用時間が長い人は、どうしても就寝時間が遅くないがち**でした。遅くまでスマホやゲームをしていると脳の興奮が収まらず、ふとんに入ってもなかなか眠れないこともあります。次の日の活動に影響がないよう、ゲームやSNSの使用時間を考え、**早寝早起きを心がけ**ましょう。

また多くの人が、**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してみましょう。

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。今年は特に、**インフルエンザの流行が懸念されています**が、市内でもすでに発生しています。その他感染性胃腸炎や溶連菌感染症にもかかりやすい時期です。**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**。**体調が悪いときは登校せず、医師の診断を受けてください。**

《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。感染予防法の研究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**も大切です。

《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。素早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。

