

1がつ ぼけんだよい

2020年が始まりました。皆さんは、楽しい冬休みを過ごすことができましたか？3学期、気持ちを切り替えて、新しい目標に向かって頑張りましょう。また、インフルエンザやノロウイルスなど、冬の感染症が本格的に流行る季節になりました。体調管理もしっかりしましょう。

2019年
第10号

三和中学校
保健室

❁❁ 冬に多い感染症。万全な知識で完全攻略 ❁❁

	感染	症状	かかってしまったら	予防	気をつけること
インフルエンザ	<p>一番多い飛沫感染 感染者のせきやくしゃみで飛び散ったしぶきが、口や鼻から入って感染することがほとんどです。</p> <p>ウイルスのついたものをさわった手で、口や鼻をさわると「接触感染」や部屋の換気をしないために空気中に浮かんだウイルスで「空気感染」することもあります。</p> 	<p>38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさが急に起こる。のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきができることも。</p> 	<p>抗インフルエンザウイルス薬を、発症から48時間以内に服用すると、発熱期間が1～2日間短縮されます。早めに病院へ。</p> <p>あとは、安静・睡眠・水分補給。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の前や外出から帰ったら必ず石けんで手洗い。 ・空気が乾燥すると、のどが弱ってウイルスに感染しやすくなります。加湿器で湿度を50～60%に。 ・人ごみへの外出はなるべくやめましょう。 <p>アルコール消毒も効果あり</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・せきやくしゃみが出る時はマスクをすること。 ・とっさのせきやくしゃみは、手でガード。あとで手を洗いましょう。
ノロウイルス (感染性胃腸炎)	<p>(ほとんど経口感染) ・感染者の便や吐しゃ物から手にうつったウイルスが、口から入って感染します。 ・人の接触が多いところでウイルスを吸い込んだり、直接うつったりします。 ・感染した人が調理したものでうつります。 ・ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べてうつります。</p> <p>ノロウイルスの感染力は、強力!</p> 	<p>おう吐、下痢、腹痛。熱はあまり出ません。</p>  	<p>抗ウイルス薬はありません。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給は十分に。 ・1～2日で自然に治ります。 <p>下痢止めの薬は、回復を遅らせることがあるので、勝手に飲むのはやめましょう</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。 ・食品は、しっかり中まで火を通して食べましょう。 ・感染した人のおう吐物や便、それらがついたものには触れないこと。 	<ul style="list-style-type: none"> ・便や吐しゃ物は、乾く前に素早く処理！そして換気。 ・床などは、ふき取った後、塩素系漂白剤で消毒。 ・汚れた衣類も塩素系漂白剤で消毒。スチームアイロンも効果があります。 <p>処理をする時は、使い捨てのエプロン、マスク、手袋をしましょう</p>

スマホと健康について③ ～スマホの使用と睡眠・生活リズム～

気がつくと、スマホに振り回され、生活リズムが崩れていたりしませんか？「勉強をしないとだけど、やっぱりスマホに行っちゃう…」なんてことはありませんか？スマホを長時間使っている人ほど、テストの成績が悪いというデータもあります。勉強の時間がスマホに置き換わったのか、生活のリズムが乱れて学習に身が入らなくなってしまったのか…。理由は、人によって異なるかもしれませんが、スマホの扱い方が、将来の進学や就職に影響を及ぼす可能性があるのです。

〇眠りを誘う「メラトニン」の分泌が減る!?

「メラトニン」とは

夜に多く分泌され、眠気を誘う役割があります。私たちの体内時計に働きかけ、睡眠と目覚めのリズムを作っています。このメラトニンの分泌は、光によって調節されるため、暗くなる夜に多く分泌されます。しかし、夜にスマホの画面から発せられる強い光を浴び続けると、ある変化が生じます。眠りを誘う、メラトニンの分泌が妨げられ、睡眠と目覚めのリズムが崩れてしまうのです。

「朝起きるのが辛い、昼間に眠くなり、授業に集中できない」などの影響が…。
 → その他にも、メラトニンは、病気の予防に効果が有るため、分泌が抑えられると、体に悪影響を及ぼします。



スマホは使用時間や使用目的を決め、そのルールに従って使うことが大切です。ルールを守って、健康的で安全なスマートフォンライフを送ってくださいね!



1日を健康的に過ごすために、朝食をしっかりとろう!

わたしたちの脳の栄養源は「ブドウ糖」です。日中はもちろん、寝ているときも脳は働いています。朝食を抜くと、脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすこととなります。体温が上がらず、疲れやすくなったりぼんやりしたりするなど、体調も乱れやすくなります。特にこれからの季節は、体調の乱れから体の抵抗力が低下し、かぜやインフルエンザにかかりやすくなるので注意が必要です。朝食を取る習慣がない人は、何でもいので朝ご飯を食べる習慣をつけるようにしましょう。



★三和中にもインフルエンザの流行がみられます!

インフルエンザかも…と、思った場合には、無理して学校に来ないで、家で休養、医療機関を受診しましょう。インフルエンザを疑う症状で欠席する場合には、その詳しい症状を学校に伝えてください。インフルエンザの診断が出た場合、出席停止となります。学校に連絡してください。3学期も元気に過ごせるよう、予防を徹底しましょう!