

ほけんだより

H29.12.25
物部中学校
保健室(No.8)

もう冬休みですね。3年生は受験勉強で大変ですが、今しかできないことをしっかりやってください。1、2年生は何をして過ごしますか？ポーツとしているとあっという間に終わってしまいます。毎朝、1日の計画を立てて行動すると、充実した日々を過ごせます。勉強や運動、遊び、掃除など、時間を上手に使ってください。また、かぜやインフルエンザにかからないように、手洗い、うがい、換気をこまめに行い、楽しい冬休みを過ごしましょう。

先月号の裏面で少しだけ紹介した感染症について詳しく見ていきましょう！
冬休み中も病気にかからず元気に過ごすことができるように気をつけましょう♪

冬に多い感染症。万全な知識で完全攻略

	インフルエンザ	ノロウイルス(感染性胃腸炎)				
	<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【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。 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> 		
	<p>感染</p>	<p>症状</p>	<p>かかってしまったら</p>	<p>予防</p>	<p>気をつけること</p>	
	<p>(ほとんど経口感染)</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>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>	

のどの痛みを訴える生徒が多いです！！

加湿器を使おう

のどにはウイルスを追い出す線毛があるよ。加湿器で湿度が50～60%に保たれていると、線毛が元気になるよ

マスクをしよう

マスクをしていると、自分の息の温かさと湿気で、のどが潤うよ

温かいものをとろう

こまめに水分をとると、のどが潤うよ。つめたいものより温かいものがGOOD

うがいをしよう

乾燥した部屋にはウイルスがたくさんいるよ。うがいをするとのどのウイルスを追い出せるよ

乾燥した空気からのどを守ろう！

〇●〇学校保健委員会を開催しました〇●〇

11/30（木）に「平成 29 年度学校保健委員会」を全校集会で実施しました。

今年度のテーマは『睡眠』についてです。

保健委員会の生徒が中心となって、物中生の睡眠の実態について調査し、発表しました。

生徒の発表の後に、体育主任から、睡眠と運動の関係について講話があり、また、学校三師を代表して、伊藤先生から睡眠の大切さについてお話をいただきました。

～睡眠に関するアンケート結果から～（生徒保健委員 3 年生）

●物中生の91.8%が睡眠は大切だと思っているが、十分に睡眠をとることができていない。

自分には睡眠が足りていると感じている人は17.2%

足りていないと感じている人は26.4%（足りている人の+9.2%）

1年生…10時半～11時の間に寝る人が1番多い

2年生…12時までにおよそ90%が寝ている

3年生…12時半までにおよそ80%が寝ている

▼物中生の睡眠の実態▼

①学年が上がるにつれ、睡眠時間が短い（遅寝・早起き）

②スッキリと起きられないことが多く、寝不足を感じている

③寝る前にブルーライトを浴びている生徒が多い



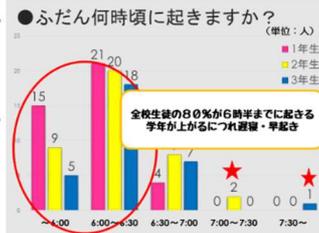
～睡眠について知ろう～（体育主任）

●睡眠と成長ホルモン

《2つの眠りの状態》

・レム睡眠→身体は寝ているが脳は活動している。
（記憶の整理等）

・ノンレム睡眠→脳と身体の両方が、ぐっすり寝ている状態。
ノンレム睡眠の深さが大切。
成長ホルモンの分泌を盛んにしてくれる（疲労回復の効果もある）



●睡眠と健康

睡眠不足は、健康への悪影響が大きい！
免疫力が低下する
頭痛・吐き気・めまいなどが起こる
便秘
月経周期が乱れる
ニキビ・肌荒れなどお肌のトラブル
身体のパフォーマンス低下

●質の良い睡眠には運動が不可欠

運動による睡眠への効果

- ・安定して、深い睡眠を得られる
- ・体が適度に疲れるので寝付きが良くなる
- ・途中で起きてしまうことがなくなる
- ・総睡眠時間がのびる

※継続することで睡眠が安定してくる！

●平均睡眠時間

- ・日本人→約7時間
- ・トップアスリート→約8時間
- ・合宿中のマラソン選手や、
駅伝選手→約10時間



～学校医の先生からの、よりよい睡眠をとるためのアドバイス～

寝る前に刺激を受けないように、部屋の光をだんだんと暗くしたり、音を小さくしたりして、よい睡眠がとれる環境を整えよう。また、時間を有効に使い、睡眠時間をきちんと確保しよう。

冬休みは、いつも以上に睡眠を意識して生活してみましょう！！