




保健だより 12月



吉川中学校保健室

冬休みまでもう少しですね。楽しい行事を予定している人、クラブや学習に力を入れて過ごす人、お家のお手伝いを頑張る人。誰にとっても充実した冬休みにしたいですね。

気をつけたい冬の感染症

	インフルエンザ	ウイルス性胃腸炎（ノロウイルス）
多い時期	1月～2月	11月～2月
症状	38℃以上の急な発熱 のどの痛みや鼻水 頭痛・関節痛・筋肉痛	突然の激しい吐き気・おう吐 下痢、腹痛 発熱
感染経路 	人からの感染 (飛沫感染・接触感染) *飛沫感染 咳やくしゃみの際に口から発生される 小さな水滴(飛沫)による感染。	人からの感染 (おう吐物からの二次感染・飛沫感染) 食品からの感染 (ウイルスに汚染された2枚貝など)
治療	①受診して医師の指導を受ける 抗インフルエンザウイルス薬の服用 (発症から48時間以内) ・発熱期間は通常1～2日間短縮 ・鼻やのどからのウイルス排出量も減少 ②安静にして、休養をとる ③水分を十分に補給 痰や鼻水を出しやすくする	①受診して医師の指導を受ける ②水分補給 *おう吐物の処理の仕方や消毒の方法は1 1月号をご覧ください。 
予防 	○手洗い 石鹸を使用した流水での手洗いは、手指についたウイルスが体内へ侵入するのを防ぐ有効な方法。外出から帰ったときや食事の前にはこまめに手洗いをしよう。 ○十分な休養とバランスのとれた3回の食事 体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた3回の食事を日頃からこころがけよう。 ○適切な湿度(50～60%)の保持 空気が乾燥すると、人の気道粘膜の防御機能が低下するのにも、ウイルスは活性化してしまうので、加湿器の使用やタオルを干すなどして、適切な湿度(50～60%)を保つようにしよう。 ○人混みや繁華街への外出を控える 流行してきたら、人混みや繁華街への外出を控えよう。	

咳とマスクについて

- ①普段から咳やくしゃみを他の人に向けてしない
- ②咳やくしゃみが出る時はできるだけマスクをする
不織布(ふしょくふ)製マスクを着用することは、防護策になる。感染者がマスクをする方が感染を抑える効果は高い。
マスクの内側は息で湿度が高くなり、ウイルスの活動が弱まるので、鼻やのどの粘膜にくっつきにくくなる。
- ③手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う

冬休みの規則正しい生活とは

睡眠が大切!

- ・ バランスのとれた3回の食事
- ・ ストレスをじょうずに発散する
- ・ 体を冷やさない
- ・ 7～8時間の睡眠
- ・ 適度に運動をする

ヒトの生活リズムは、脳の「中枢時計」の働きと、朝食によって動き出す「内臓時計」の二つの時計リズムが協力して保たれます。起床時間にばらつきがあると、慢性的な睡眠不足で中枢時計を疲れさせてしまい、起きる時間のばらつきが朝食時間のばらつきになり内臓時計も狂わせてしまいます。中枢時計と内臓時計の協力ができなくなることで、生活リズムは混乱します。



睡眠時間を記入して、自分の睡眠を知ろう

理想的な睡眠は

- ・ 夜7時から朝7時までの間に夜の睡眠をとる
- ・ 睡眠時間を十分にとる。中学生は7～8時間以上
- ・ 夜間睡眠は脳の発達・働きの維持に必要な時間
- ・ リズムよく眠ること

	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	0
例													
	12時に寝て、朝7時に起きた。14時から15時の間昼寝をしている。												
12/25													
26													
27													
28													
29													
30													
31													
1/1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													

スマートフォン、パソコン、ゲーム機、テレビなどのLED液晶からは、ブルーライトという青く強い光が出ています。寝る前にこうした光が目に入ると、睡眠を促すホルモン「メラトニン」の分泌が抑制され、眠りにくくなります。また、夜間の明る過ぎる照明は避けましょう。

朝は日光を浴びて目をさまそう。夕方の仮眠、昼寝のしすぎも睡眠リズムに影響するので気をつけましょう。