



R6.11.29
蕪城小保健室

今年も残すところ、あと一か月になりました。蕪城小学校では、11月は、インフルエンザA型や手足口病、マイコプラズマ感染症、水痘にかかる人がいました。感染症予防のため、引き続きこまめな手洗いや、マスクの着用など、咳エチケットにもご協力ください。また、インフルエンザと判明した場合は、「発症後5日を経過+解熱後2日を経過するまで」は、出席停止扱いとなります。登校再開後に、学校感染症届をお渡しいたしますので、学校の方へご提出ください。

かぜ・インフルエンザを予防しよう！

11月上旬は、インフルエンザA型が流行していました。感染症を予防するための対策ができていますか確認してみましょう。ひとつでも多く心がけて、元気に冬休みを迎えてくださいね。

□手洗い



食事前やトイレの後、外出後は、せっけんを使って、丁寧に手を洗いましょう。

□換気



対角線上に2カ所以上窓を開けて空気をいれかえ、きれいな空気にしましょう。

□咳エチケット



せきが出るときは、マスクやハンカチでおさえ、飛沫が飛ばないようにしましょう。

□バランスのよい食事



栄養がかたよると免疫力が落ちるので、バランスよく食べましょう。

□十分なすいみん



低学年は9時、中学年は、9時30分、高学年は10時までに寝ましょう。

□適度な運動



ストレッチや軽いジョギングなどで体を内からあたためましょう。

□3つの首をあたためよう



手首・足首・首を温めて、体温をあげ、冷えを予防し、免疫力を高めましょう。

□こまめに水分をとろう

気道（空気の通り道）にある線毛という器官は、乾燥するとウイルスを追い出すための働きが弱まるので、こまめな水分をとりましょう。



感染性胃腸炎に気をつけよう！

感染性胃腸炎（ノロウイルス感染症等）とは？



- (潜伏期間) 感染から発症までの時間は、24～48時間。
 - (症状) 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度のことが多い。
 - (感染経路) ウイルスの感染経路はほとんどが経口感染。
便や吐ぶつから人の手などを介して感染する場合、接触する機会が多いところでヒトからヒトへ飛沫感染等直接感染する場合、汚染されていた二枚貝を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合など。
- (登校の目安) 下痢、嘔吐症状が軽減したあと、全身状態が良い場合。

スマホと「いい距離」を保っていますか？

みなさんは、毎日どのくらいスマホやタブレットなどを使っていますか？今は、学習用のアプリなど便利な機能もあるので、上手に使いこなしている人もいます。しかし、使いすぎると体や心にもよくない影響が出てくるかもしれません。一緒にスマホやタブレットの使い方を振り返ってみましょう。

「スマホ依存」

って、どんな悪影響があるの？

「依存」という心の問題のようですが、体にも思わぬ影響があります。

目

画面を近過ぎる距離で見続けると、近視やドライアイ、眼精疲労のほか、寄り目のまま戻らなくなる「急性内斜視」になってしまうことも。

首

本来緩いカーブを描く首の骨がまっすぐになってしまう「ストレートネック」。神経などが圧迫されて痛みが出ることもあります。

手首

スマホの操作はスクロールをするなど一定の動きが多いため、長時間過剰に繰り返すと「腱鞘炎」のリスクも。

ちょうどいい距離を保つために、できることから始めてみよう

目と画面の距離は30cm以上

夢中になって見ていると適切な距離を保てないことが多いです。使用するときには正しい姿勢で。



目線より少し高めを意識

スマホを持つ手を空いた手で支えたりして位置を調整すると、長時間下向き姿勢を避けられます。



使用時間のルールを決める

1日の使用時間の目安や、充電するのはリビングだけ、などの運用ルールをおうちの人と相談しましょう。



スマホばかりにならない

料理やお菓子作りに挑戦したり、筋トレをしてみたり、自分に合った楽しみを探してみましょう。



普段から意識してストレッチ

首を回したり上を向いたり、首周りを時々動かして。定期的に遠くを見て、目の筋肉を休めるのも大切です。