



中間試験、お疲れ様。

そして、2学期の残りの登校日を数えてみたら、あと48日！多い？少ない？

計画を立てて過ごさないと、何となく2学期が終わってしまいそうですね…。

今月はクイズバージョンでいきましょう～

えっ！もう インフルエンザ！？

今年は平年より3か月早く石川県内でインフルエンザが流行期に入りました。

きっとまだワクチンを接種していませんよね…。ワクチンの効果が出るのは接種後約2週間からなので、接種の予定は早めにたててください。「ワクチンをうったからインフルエンザにかからない」ということはいないので油断禁物です。ワクチンの大きな目的は重症化を防ぐこと。では…、

Q1

「インフルエンザ予防に効果がある」と医師が思う対策の1位は①～③のどれでしょう。

順位	項目
1	①マスク ②うがい ③手洗い
2	人混みに行かない
3	睡眠・休養をとる
4	予防注射（ワクチン）をうつ
5	加湿をする

(回答数 1,007名) 医師専用コミュニティサイト「MedPeer」

インフルエンザは「飛沫感染」



と「接触感染」でうつります。

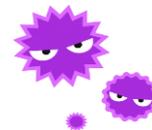


①マスク

インフルエンザウイルスの大きさよりマスクの網目のほうがずっと大きいため、ウイルスの侵入は防げず、予防効果は低い。しかし、口腔内の保湿や、鼻や口と手の接触を防ぐという面で効果がある。また、咳やくしゃみの粒子はマスクの網目より大きいので、インフルエンザ患者が他の人にうつさないためには効果あり。インフルエンザが疑わしいと思ったらマスク着用がマナー。

②うがい

喉の粘膜についたインフルエンザウイルスは、わずか数分で体内に侵入するので、時間がたってからうがいをしていても効果は低い。



③手洗い

インフルエンザ予防の基本は、こまめな手洗い！流行期は石鹸で丁寧に30秒以上洗うようにしよう。ドアノブやスイッチ、電車の手すりなどについてインフルエンザウイルスは約48時間生存する。そのため、流行期はどこにでもウイルスが存在しているものと考えよう。擦式アルコール消毒も効果あり。

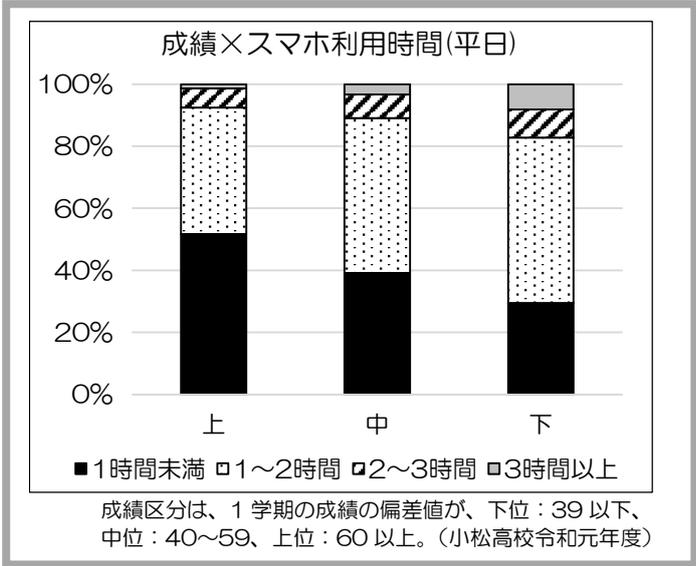
Q1の回答：③手洗い

スマホと健康

右のグラフは、松高生の1学期の成績とスマホの利用時間の関係を表したものです。成績が下位群になるほどスマホの利用時間が長い人の割合が多くなります。

『スマホを使う時間が増えると成績が下がるのは、勉強したり寝る時間が減るから』でしょうか？

祝！38H



Q2

㊦と㊧はどちらが成績が上だと思えますか？

- ㊦ 家庭学習はほとんどしないが、スマホもほとんど使わない人
- ㊧ 毎日2時間家庭学習をして、スマホも3時間以上使っている人

H25年学習意欲の科学的に関するプロジェクト(仙台市) 仙台市立中学校に通う22,390名の数学の点数を比較

正解は㊦です。毎日2時間勉強していても、スマホを3時間以上使うと、勉強もスマホもほとんど使わない人に負けてしまうという不思議な結果になってしまいます。2時間も勉強したのに、その努力が無駄になっているかのようです。

いくつかの仮説があるようですが、一つは、考えたり、集中したり、挑戦するなどの思考の中核である「前頭前野」の血流が、スマホ使用時は何もしていない時より低下してしまうという抑制現象が生じるためと言われています。「前頭前野」が使われないどころか、むしろ働きが抑制され、劣化していくのです。これは、成績を上げたい人にとっては致命的な問題です。

参考：「スマホが学力を破壊する」川島隆太著、集英社新書「健」2019 7月号

平日のスマホ利用時間が1時間未満の人が多いクラスランキング！

順位	H	割合
1位	38H	73.0%
2位	34H	61.5%
3位	33H	56.4%
4位	31H	55.0%
5位	35H	52.8%
6位	21H	47.5%
7位	18H	46.2%
8位	27H	45.7%
9位	17H	45.0%
10位	32H	45.0%
11位	36H	40.0%
12位	37H	37.5%
13位	14H	35.0%
14位	13H	34.2%
15位	16H	34.2%
16位	12H	32.5%
17位	28H	31.6%
18位	15H	30.8%
19位	23H	29.3%
20位	26H	28.9%
21位	22H	26.8%
22位	24H	23.7%
23位	11H	23.1%
24位	25H	21.6%

マラソン大会(10/24)



- 👉 前日からこまめな水分補給(できればスポーツドリンク)
- 👉 寝不足で当日を迎えないように、数日前から気をつけて
- 👉 体調が悪い人、ケガがある人は受診し、治療しておくこと
- 👉 当日、調子が悪い人は無理をしない。棄権する勇気も大切！
- 👉 前日、当日朝は食物繊維や脂っこいものを避ける
(腹痛、胃もたれを避けるため)