

# ほけんだより がつ 12月



小松高校 保健室  
NO.9  
2019.12.19

もうすぐ、冬休み…クリスマス…お正月…。3年生はそれどころじゃないかもしれませんね…。

でも、ず〜っと勉強し続けるより、ON—OFFの時間を決めて、計画的に脳を休ませたほうが、効率よく勉強が進みますよ。

## インフルエンザをみんなの力で予防しよう!!

インフルエンザは感染力が強いので、一人一人が気を付けることで感染拡大を防止することが大切です。

予防対策の一つとして、全教室に手指用のアルコール消毒液を設置します。

### 【アルコール消毒はインフルエンザに有効なの??】

有効です!

消毒用アルコールはインフルエンザウイルスに対して消毒効果を発揮します。



\*アルコールが体質に合わない場合は使わないでください。

### 【アルコール消毒だけで、手洗いはしなくていいの?】

ダメです!

冬の時期の嘔吐や下痢で有名なノロウイルスなどには効果がほぼありません。

なので、手洗いとアルコール消毒の二段構えで感染症予防をしましょう。

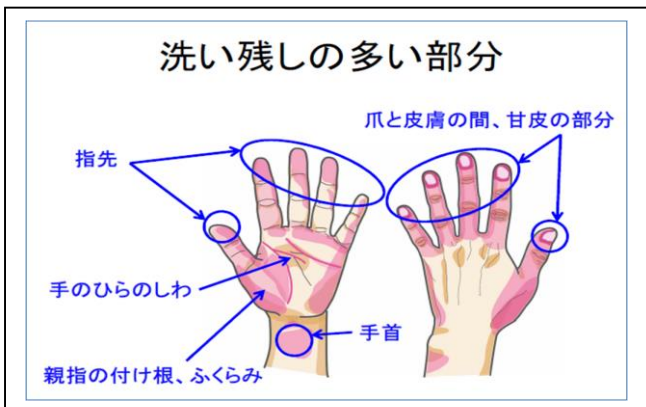
### 【アルコール消毒がない場合でも…】

30秒間の手洗いで、手のウイルスは手洗い前の0.01%に減ります。

さらに、2度洗いすることで、ほとんどウイルスはいなくなります。

### 【手洗い・アルコール消毒のポイント】

- ①流水でよく手をぬらす。
- ②石鹸はよく泡立てる。
- ③「洗い残しの多い部分」を意識し、30秒以上洗う。



手洗いの時間による効果	
手洗いの方法	残存ウイルス数(残存率)
手洗いなし	約100万個
流水で15秒手洗い	約1万個 (約1%)
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	約100個 (約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	約10個 (約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個 (約0.0001%)

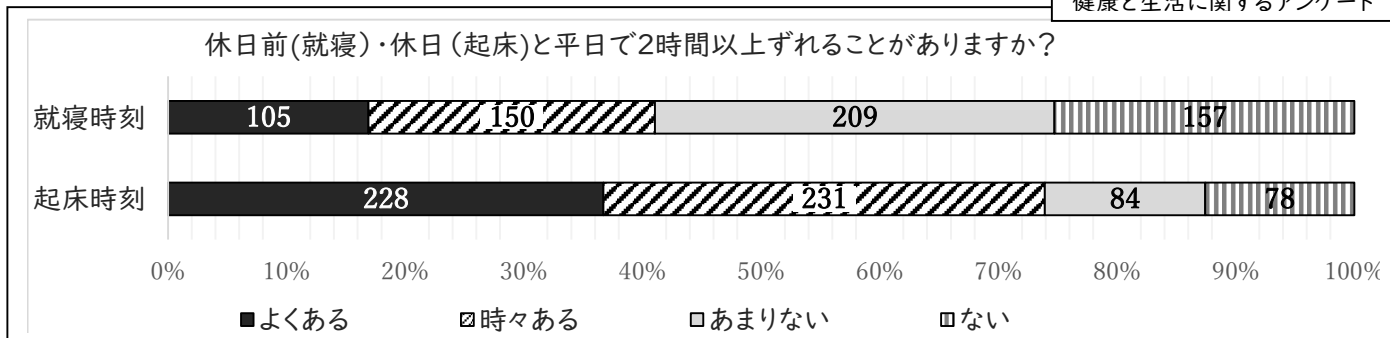
※カッコ内は手洗いなしと比較した残存率です  
出典：森功次他：感染症学雑誌、2006.Vol180 No.5

消毒に最も適したアルコール濃度は約80%。そのため、手洗い後に手の水分をよく拭いてないと、アルコール濃度が薄まってしまい、十分な消毒効果が得られなくなります。

- ④流水でしっかり流す。
- ⑤清潔なハンカチ等で水気をふき取る。
- ⑥アルコール消毒液を手のすみずみまでなじませ、乾くまですり込む。

# 起床時刻は約 8 割、就寝時刻は約 4 割の人が、 休日と平日で 2 時間以上ずれることがある！

小松高校 第2回  
健康と生活に関するアンケート



休日前に夜更かししたり、休日の朝にいつもよりたっぷり寝る生活をしていると、体内時計が乱れ、平日(特に月曜日)のだるさや眠気につながります。また、脳の働きも低下してしまいます。

冬休み中の生活が、年明けの体調などに影響するので気を付けて下さい。

## “集中力・思考力 UP” “体調不良防止” “スマホ使い過ぎ防止”の秘策は、 『3点固定』

3点固定とは、平日も休日も、  
①起床時間 ②家庭学習開始時間 ③就寝時間 を一定にすること。

### なぜ「3点固定」がいいのか。

起床時間と就寝時間を  
固定することで

健康的な生活の土台である睡眠時間を確保できる。

また、消化運動、体温、血圧、ホルモン分泌(やる気を出すなど)など、健康的に過ごすために重要な機能の働きが整う。

学習開始時間を  
固定することで

「SNS や動画サイトに夢中になって、気づいたらすごい時間が過ぎていた」

「ゲームをもうちょっとしたい…」などの誘惑を打ち切ることができる。

また、勉強するときの精神的なハードルが低くなる。

### 「3点固定」の落とし穴。

「3点固定」生活を続けるために大切なことは、無理をしない!ということ。

無理な時間設定をすることで、すぐにパンクして体調を崩したり、集中力も落ちて成績が下がるという悲しい結果になってしまう。

### 「3点固定」をするときに守ること

- ①睡眠時間は減らさない。睡眠は6時間以上とること。できれば24時までの就寝がBETTER
- ②勉強時間は今より1時間以上伸ばさない。徐々に伸ばしていこう。

学習終了時間は決めなくていいの?と思う人がいるかもしれませんが、決めてしまうときつい人は決めない方がいいです。

無理は禁物。気分ののった日はたくさん勉強して、疲れている日は早めに切り上げよう!

さらに上を目指したい人は、4点固定(食事時間も固定)に挑戦!