

保健だより



5月の保健目標
生活リズムを
整えよう

能美市立辰口中学校 保健室

臨時休校が5月末まで延期となりました。4月に行われた入学式、健康診断の身長体重測定等で、生徒の皆さんの顔を見てから、一か月以上が経とうとしています。学年の先生方から、家で料理をしたり、自主的に運動時間をつくったり、自分で勉強している、という生徒の皆さんの様子を聞いています。このような状況の中で不安を感じながら、でも頑張っている生徒の皆さんが頼もしくもあり、なんとか早くこの状況が終わることを願わずにはられません。

さて、5/9に学校から生徒の皆さんに課題配布が行われることになりました。これまでの生活時間に学習時間を確保して、自分の生活リズムをつくっていきましょう。

生活リズムを見直そう

「最近、体も心もだるい」という人はいませんか？夜遅くまで起きて、昼間は寝ている…。夜更かしが続くと体内リズムが乱れ、朝起きられず、寝つきも悪くなり、心身の健康に影響が出てきます。

この悪循環から脱出するには…

規則正しい生活をし体内時計のリズムを保つことが大切

・就寝時間と起床時間をなるべく固定する。

脳の睡眠スイッチがはいりやすくなります。

・目覚めたらまず太陽の光を浴びる。

体内時計を整える生活をしましょう。

・最低でも午前0時までに寝る

体温は午後10時から午前0時にかけて急激に低下します
この時に寝始めると深い眠りになりやすいそうです。



中学生は自立の時期です。また、自分で自分のことを律することができるようになる時期でもあります。周りから言われてするのはではなく、自分で自分の心をコントロールしながら生活サイクルをつくってほしいです。そしてそんな生活ができる日常を送ってほしいです。



新型コロナウイルス感染症予防を続けましょう

Q 新型コロナウイルスはどのように感染するの？

現時点では、手指を介する「接触感染」、ウイルスを含んだ咳やくしゃみを介する「飛沫感染」の2つが考えられています。

ウイルスはその構造から、エンベロープ（脂質の膜）で覆われたタイプ（インフルエンザ、エイズウイルスなど）と覆われていないタイプ（ノロ、ロタウイルスなど）に分けられる、といわれています。

コロナウイルスは、エンベロープで覆われたタイプ。この脂質の膜は、石けん、アルコール、熱や酸などに弱く、溶かしてしまうことで活性力を失う（不活化）といわれています。そのため、石けんによる手洗い、アルコール消毒などは有効と考えられています。

【水分をこまめにとろう】

粘膜に付着したウイルスは15～20分で感染するため、こまめに飲み込んでしまい胃酸で不活化するのもよい、といわれています。



予防法① 【手洗い】

予防法② 【マスクの着用】

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.Vol80 No.5



3つの咳エチケット



電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から帰った時



咳やくしゃみ、鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後!

病気の人のケアをした時



外にあるものに触った時



予防法③ 【3密を避ける】



大勢がいる密集場所



間近で会話する密接場面



換気の悪い密閉空間



○外出をひかえよう

STAY HOME



○定期的に換気しよう



予防法④ 【じょうぶな体づくり】

適切な睡眠

…睡眠は免疫力を高めます。免疫力は睡眠中に高まります。逆に寝不足が続くと免疫力は下がり、病気にかかりやすくなります。

バランスのとれた食事

…適切な栄養と水分補給は健康と免疫力を向上させます。



運動

…外出自粛があり、なかなか運動しにくいかもしれませんが、家の手伝いをしたり、時間をつくってこまめに体を動かすようにしましょう。