

# 保健通信 1月



R 3.1.15  
柳田中学校  
保健室

今月の保健目標

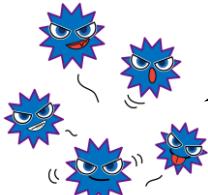
感染症を予防しよう

新しい年のはじまりです。何か目標を立てましたか？どんな目標も努力の積み重ねが大切です。その土台となるのは元気な心と体です。今年の目標と合わせて健康目標も立ててみましょう。保健室は今年もみんなが健康でいられるようにお手伝いをしていきます。

## 冬は感染症の流行に注意を

### ■ 冬の気温と湿度が関係します

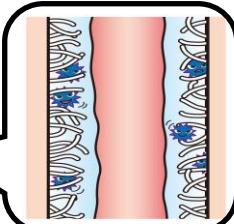
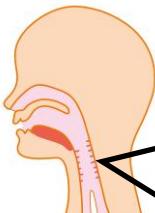
#### ❖ ウイルスにとって最適な環境



感染力大

低温、低湿度な環境（温度16度以下／湿度40%以下）はウイルスが長く生存できます。

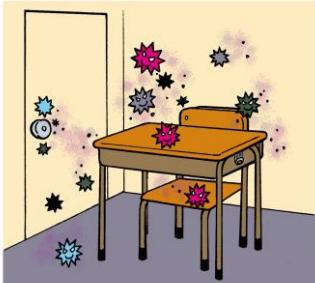
#### ❖ ウイルスにとって体内に侵入しやすい環境



冬は外気が乾燥していること、また水分を積極的に摂取しないことで、のどや気管支の粘膜が乾燥して傷みやすくなり、ウイルスが体内に侵入しやすくなります。

のどが渴かなくてもこまめに水分をとり、室内が乾燥しないようないい工夫（濡れたものを干す、加湿器を利用する）をしましょう。

#### ❖ ウイルスにとって広がりやすい環境



マスクをせずに話をしたり、せき・くしゃみをしたりすると飛沫が飛びます。ひまつひまつ飛沫は湿度が低いと素早く乾燥して小さくなるため、飛沫に含まれるウイルスがより長く空中に浮遊し、感染範囲が広がります。

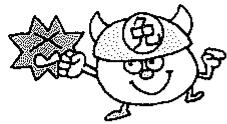
こまめに換気をしましょう。教室では2・4限後の換気タイムには外側の窓と出入口ドアを開けましょう。



新しい生活様式を  
継続していこう

今シーズンは「インフルエンザ」や「感染性胃腸炎」の感染者がとても少ないそうです。これはコロナ対応で感染予防が習慣化してきたためではないかと言われています。一方、新型コロナウイルスの勢いは全く弱まりません。「3密を避ける」「身体的距離の確保」「マスクの着用」「手指の消毒、手洗い」「こまめな換気」など、新しい生活様式を常に心がけ、感染症予防に努めましょう。

# クイズに答えて 免疫力をアップ!



免疫力は体の中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力です。毎日の過ごし方でアップしたり、ダウンしたりします。アップするのはどっちかな？

**食事** A ほとんど野菜中心で肉は食べない B 肉も野菜も何でも食べている

肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。

また、免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境が整えば免疫力もアップします。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やキノコはおすすめです。つまりどの栄養にも免疫力をアップする働きがあります。

**睡眠** A 毎日、早寝早起き B 普段足りない睡眠は休日に補う

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。カゼをひくと眠くて眠くて我慢できないという経験はありませんか？ それは免疫細胞が活発に動くために「睡眠をとって」というサインを出しているからです。

**運動** A 疲れると体に良くないのでしない B 少しひどくくらいの運動を毎日している

軽い運動で筋肉を温めると、血流が良くなり、免疫細胞の働きが活発になります。

**ストレス** A ストレスになるくらい健康に気を付けている B 適当にストレスを解消している

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめします。

免疫力クイズ答え 食事B 睡眠A 運動B ストレスB

## ネットと上手に付き合っていこう

冬休み中はインターネットをどのくらい利用しましたか？ 2学期末に行ったネット依存度テスト結果を参考にして、ネット利用を改善することができましたか？ インターネット（オンラインゲームを含む）は生活に楽しみがでて良い面もありますが、使い方によっては生活の乱れの原因になり、学習意欲が減退したり、他者との心の交流が希薄になったりする恐れがあります。依存度の高かった人は利用時間を短くする工夫をしましょう。

	ネット依存傾向（ネット依存度アンケートより）		
	依存なし	今後依存の心配あり	依存している
1年生	50%	43%	7%
2年生	23%	46%	31%
3年生	48%	48%	1%



### 【こんなふうに工夫してみては・・・】

- ・家族と時間のルールを決め、時間になつたら必ず家族に預ける
- ・使う場所を決める
- ・友だち内でSNSの時間を決める
- ・機内モードにしてネットワークを切る