

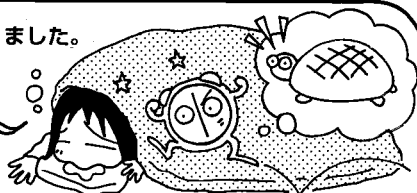
# ほけんだより 1月号



新しい年がスタートしました。冬休みは元気に過ごせましたか？  
今月から来月にかけては、風邪やインフルエンザの流行期本番です。2年生は修学旅行も近づいているので、人ごみへの外出はできるだけ避けるようにしましょう。

朝晩の冷え込みも本格的になり、布団から出るのが辛い季節になりました。  
つい、もうちょっとだけ…と遅刻ギリギリまで寝てしまい…

朝食を食べずに登校している人、いませんか？



寝ている間にも脳はセッセと働いています。朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすこととなります。集中力がなくなり、当然学習の能率もあがらないでしょう。また体温があがらず、疲れやすい、ぼんやりするなど、体調も乱れやすくなります。特にこれからの季節は体調の乱れから抵抗力が低下し、カゼやインフルエンザにかかりやすくなるので注意が必要です！

1日を健康的に元気に過ごすために朝食をしっかりと食べてくようにしましょう

**朝ごはんをとらないと…**朝ごはんは頭と体を目覚めさせ、1日の活動に向けて体調を整えるために欠かせないものです。たとえば前日の夕食をとったきりで朝ごはんを抜いてしまうと、お昼まで16~17時間も食事をしていないこととなります。これでは長時間、栄養を補給していないため、脳にエネルギーが行き届かず、集中力も低下してきます。また、眠っている間に下がった体温が上がりづらく、勉強などに打ち込むことができません。それに、胃腸が食べ物による刺激を受けないために、便秘にもなりがちです。

朝は、まず朝ごはんをきちんととって、快調なスタートを切りたいですね。

## 知っていますか？マスクの正しい付け方

風邪やインフルエンザのウイルスは、感染した人の咳やくしゃみに混じって空気中に飛び、鼻や喉から体に入っていきます。鼻や口が開いているといつでもウイルスが入ってくるので、マスクの着用が一番です。

しかし、せっかくマスクをしていても口だけしかおおっていない人が多いようです。鼻までしっかりカバーして感染予防をしましょう。

マスクをしていない場合、ウイルスを含むしぶきは、咳で1.5m、くしゃみで3mほど飛び散ります。しっかり「咳エチケット」を守って、他の人にうつさないように心がけましょう。

### ★付けるとき

- ・鼻と口をしっかりとおおう
- ・マスクの上の部分を鼻にぴったりつける

### ★はずすとき

- ・マスクの表面や内側を触らず、ゴム部分をもってゴミ箱に捨てる



三学期は感染症にかかりやすい時期ですので  
 予防をしっかりとってください。

病名	主な症状	感染経路	潜伏期間	出席停止期間
インフルエンザ	高熱(39~40℃) 関節の痛み 全身倦怠感 咳・喉・鼻水	気道 接触 飛沫	1~3日	熱が下がって2日 を経過するまで
咽頭結膜熱 (プール熱)	38~40℃の発熱 喉の痛み・目やに 結膜の充血	気道 接触 (結膜)	5~7週	主な症状がなくな って2日を経過す るまで
流行性結膜炎 (はやり目)	目の異物感 充血 まぶたの腫れ	接触	4~10日	出席停止日数は症 状に応じて医師が 判断します
感染性胃腸炎 (ノロウイルス)	吐き気・嘔吐・下 痢 腹痛・発熱	経口 飛沫	1~2日	出席停止日数は症 状に応じて医師が 判断します

※感染症・ノロウイルスは出席停止とします。完治後の登校については、医師の完治証明書が必要です。

## ～スマートフォンの長時間利用でおこるスマホ症候群に注意！～

★携帯電話・スマートフォンの使い過ぎで起こるさまざまな症状

①**眼精疲労・ドライアイ**…〈症状〉目の痛み、目の乾きなど

携帯電話やスマートフォン、PC画面などのディスプレイを長時間凝視すると、まばたきの回数が減り、目が乾いて疲れやすくなります。

②**腱鞘炎**…〈症状〉手指の痛み、引っかかりなど

手指を酷使することで、筋肉を骨につなぎとめる「腱」が炎症を起こします。

③**ストレートネック**…〈症状〉頭痛、肩こりなど

小さい画面を見ていると、頭を支えた上で首や肩、肘を固定しようとして、首の前側の筋肉(斜角筋)が緊張します。緊張した状態で筋肉が固まってしまうと、首の自然な彎曲が失われストレートネックになります。

