



平成31年1月8日
島本町立第一中学校
保健室

あけましておめでとうございます。新年の目標はもう決めましたか？何かを始める時は、目標と計画をしっかりと自分で決めることが大切ですね。

そして、その目標達成にかかせないのが、“心身の健康”です。目標は、それぞれ違うと思いますが、一人ひとりが自分の健康を管理することで、自分だけでなく、みんなの目標にチャレンジする道のりを守ったり・支えたりすることができます。感染症やけがを防ぐために、できることから始めましょう！



～二学期の保健室来室状況～

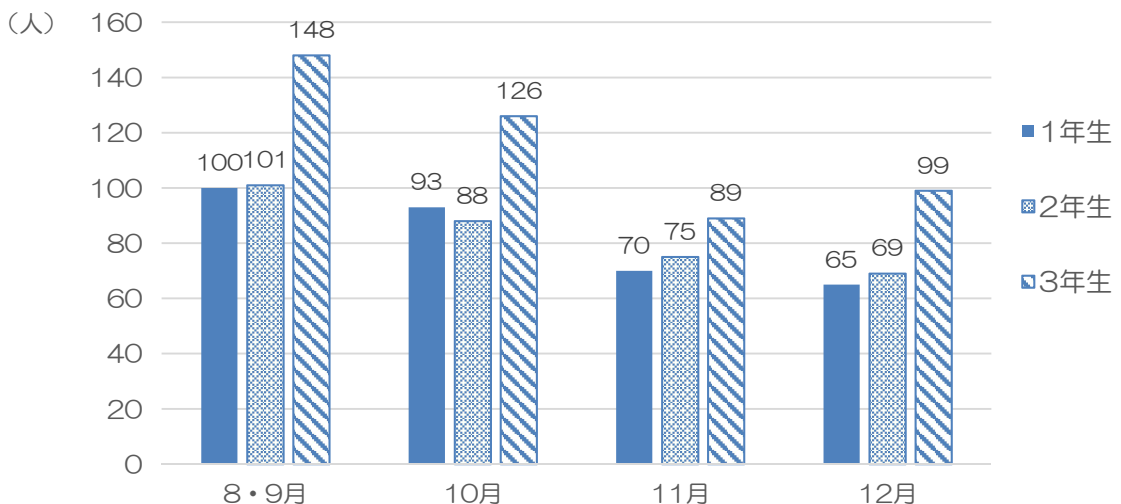
◆**内科的理由**（発熱・頭痛・腹痛など）・・・**539人**

◆**外科的理由**（擦り傷・捻挫・打撲など）・・・**417人**

◆**その他**（健康相談など）・・・**167人**

のべ 1123人

二学期保健室来室状況



内科的理由での来室が多かった曜日は、月曜日でした。週初めは、休日の生活から学校生活への切り替えの難しさ、土日の生活リズムの乱れ、習い事や部活動での疲れなどが体調不良の原因の一つに思われる場面が多かったように思います。平日だけではなく、休日の過ごし方も一度振り返ってみましょう。



一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

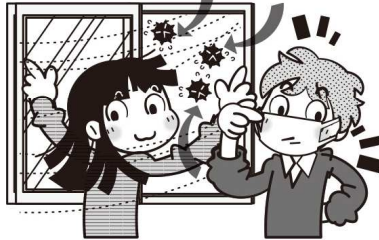
こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50~60%に。



マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。

くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

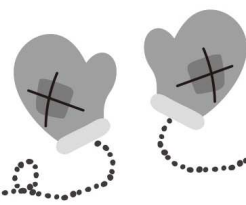
十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



ノロウイルスにも 気をつけま



☑ どんな症状になるの？

潜伏期間（24~48時間）のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がりませんが、1~2日続いて治ゆします。軽いカゼのような場合もあれば、一日に何度も吐く場合もあります。

☑ 予防には？

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中にいます。感染力がとても強いので、しっかり手洗いするのが一番の予防です。

☑ なってしまったら？

治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復を遅らせることがあるので、使わないほうがいいでしょう。

人は眠らないとどうなるの？

夜ふかしして、「はやく寝なさい！」と怒られたことはないかな？ でも、なぜ眠らないといけないんだろう。



1964年、アメリカの高校生が「人が眠らないとどうなるか？」という実験に挑戦して、11日間眠らなかった記録がある。少年は、眠らない日が続くにつれてイライラしたり落ち込んだり感情がコントロールできなくなったり、考えたり記憶する力が低下したり、まぼろしを見たりしたんだって。

脳は、体の中で最もエネルギーを使うところ。休ませない（眠らない）で使い続けると、壊れてしまうんだよ。

寝不足でぼーっとするのは、脳が十分に休めていないサインなんだね。

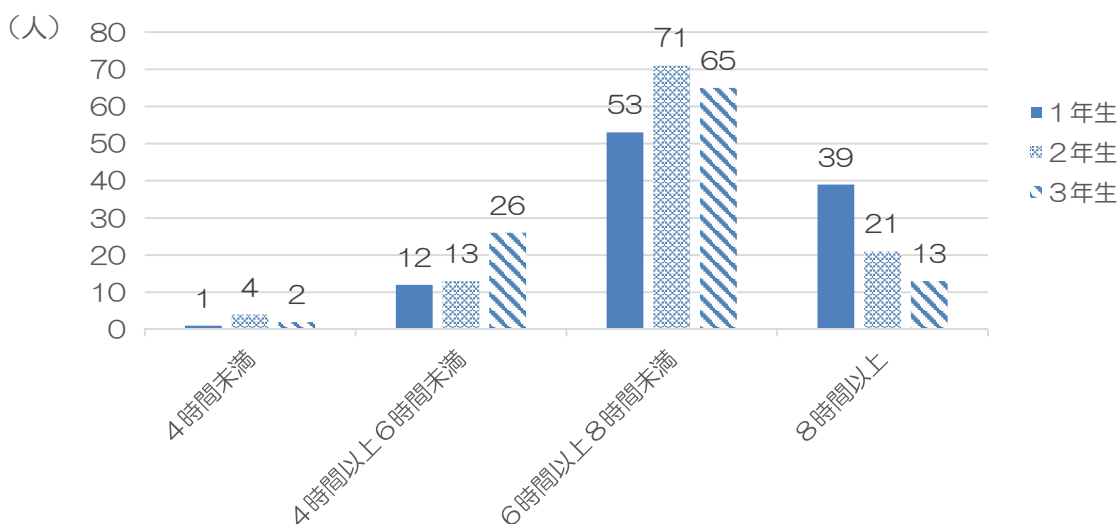


★健康アンケートを実施しました★

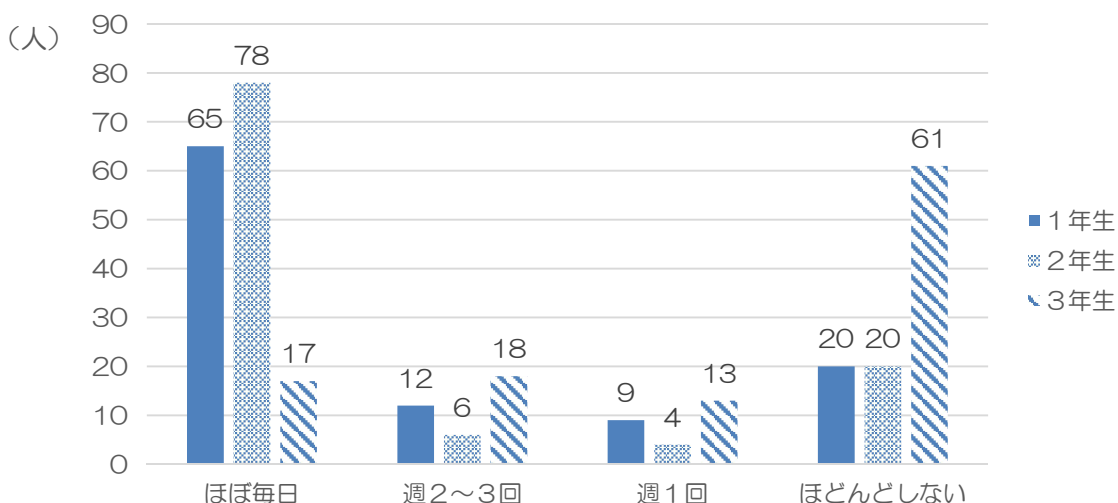


保健委員会では、一中の健康課題を把握するために、『健康アンケート』を作成しました。アンケート項目は、保健委員で話し合い5項目に決定し、12月全校生徒のみなさんに取り組んでもらいました。アンケートへのご協力ありがとうございました。アンケート結果を、お知らせします。三学期は、アンケート結果をもとに、保健委員会で課題への取り組みを行ってきたいと思います。

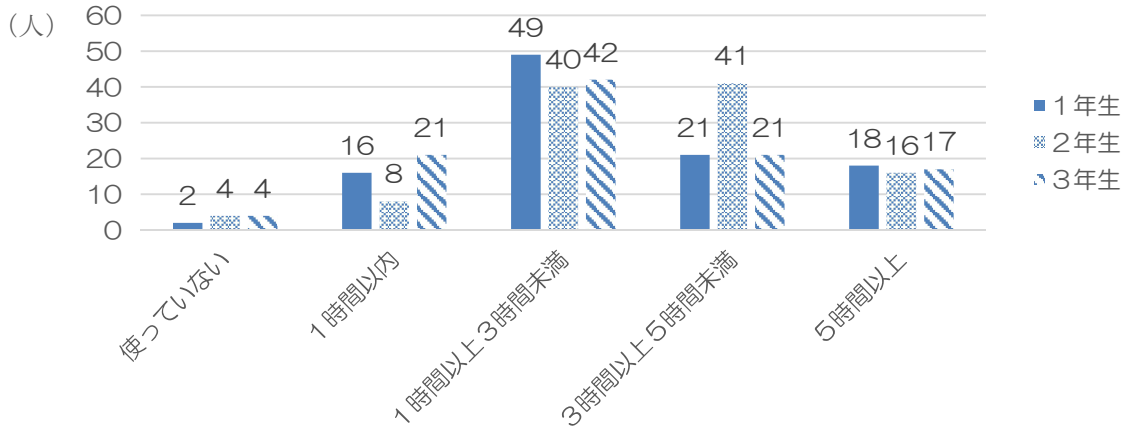
平日の睡眠時間



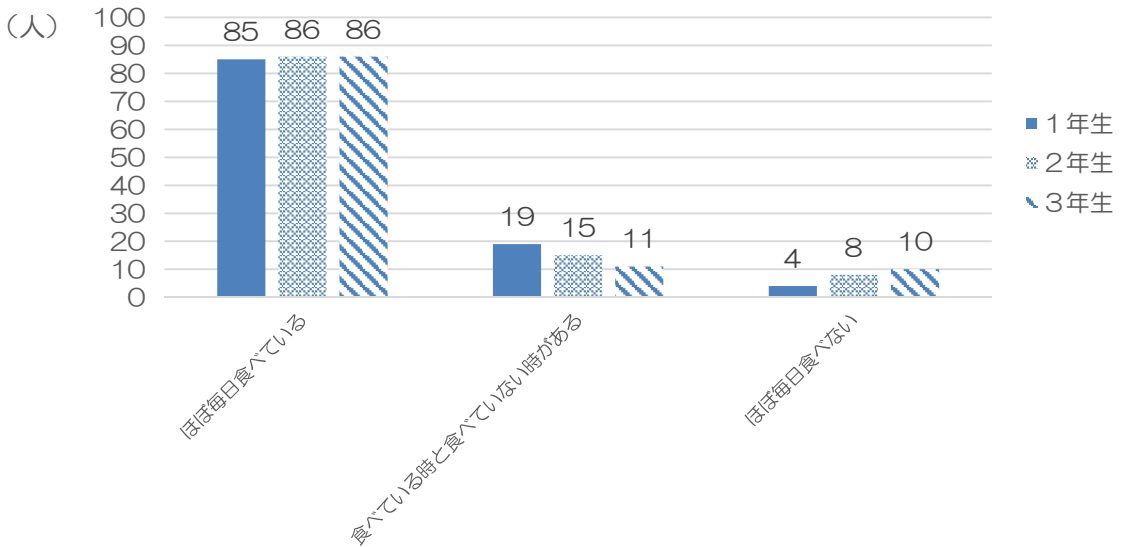
体育の授業以外での運動回数



1日のスマホやテレビの使用時間



朝食摂取の有無



手洗い・うがいの実施

