

心 体 ここから健康 News



保健 目標
冬を健康に過ごそう

お正月にお金をもらうお年玉。昔のお年玉はお餅でした。しかもただのお餅ではなく、「魂」を象徴するものでした。年の初め、その年の神様「歳神様」から新しい魂をわけてもらおう、と考えられていました。その魂の宿ったお餅を「年魂^{としだま}」と呼び、それをわけたものが「御年魂^{おとしだま}」とされていたのです。
みなさんも新年を気分新たに健康に過ごしましょう。



鳴中生徒の力ぜ対策は?!

かぜ対策のポイントは2つ。

「ウイルスへの感染を防ぐこと」と「体の免疫力を高めること」

そこで自分の生活習慣をふり返ってもらった 12 月調査の結果をお知らせします。

回答者数 1 年 129 人・2 年 122 人・3 年 110 人 / 全校 361 人

ウイルスへの感染を防ぐための習慣 (ウイルスを体内に入れない・拡散しないための行動)		
1 位	外出時やかぜ症状があるときにはマスクを着用している	75.1%
2 位	発熱やかぜ症状があるときは無理をせず休養し、外出・登校を控 ^{ひか} えている	67.9%
3 位	帰宅時・食事前・トイレ後・掃除後など、石けんを使って 30 秒以上の手洗いをしている	63.7%
4 位	爪を短く切り、清潔にしてある	61.2%
5 位	せきエチケットを守っている	60.4%
6 位	かぜの流行時は人混みや近距離での会話を控 ^{ひか} えている	55.4%
7 位	登校前の健康観察を行い、いつもと体調が違うときは熱を測ってから登校している	41.8%
8 位	不用意に目・鼻・口を触らないようにしている	34.9%
9 位	1 日に数回、こまめにうがいをしている	34.3%
10 位	1 時間に 1 回以上、換気をしている	24.9%

免疫力を高めるための習慣		
1 位	朝食を毎日とっている	86.1%
2 位	栄養バランスのとれた食事をとっている	69.8%
3 位	適度に運動している	68.4%
4 位	衣服で調節するなどして体を冷やさないように注意している	67.0%
5 位	水筒を持参し、こまめな水分補給を心がけている	62.9%
6 位	毎日、ゆっくり入浴して(湯船につかって)いる	62.0%
7 位	笑顔でポジティブに過ごしている	51.2%
8 位	夜ふかしせず、十分な睡眠をとっている	38.8%
9 位	ストレスをためないようにしている	33.0%

12 月心と体のアンケートの「就寝時刻」の結果です。

23 時以降 24 時前	24 時以降
1 年 : 29.0%	1 年 : 9.9%
2 年 : 36.0%	2 年 : 11.2%
3 年 : 43.5%	3 年 : 20.9%

帰宅後の過ごし方を見直し、夜ふかしの常態化を防ぎましょう。



1 月 19 日 (月) ~ 22 日 (木) の昼休みに、希望者を対象として手洗いチェックを行います。手にぬった蛍光ローション (汚れの模擬) の洗い残しがあると特殊ライトの下で白く光るため、自分の手洗いの仕方を確認することができます。
このローションは洗い流すことが前提であり、肌に有害な影響を与えることは通常ありませんが、希望者は必ず保護者に了解を得て参加してください。



12 月には「げんこつ窓開け」に取り組んでももらいました。

- “げんこつカード” 幅以上
- 外側窓と廊下側扉を対角線上に開けておく。
- 欄間^{らんま}窓を 2 か所以上開けておく。

16 日間の期間中、12 日以上できたクラスは 13 クラス中 8 クラス (61.5%) でした。
今後も引き続き実践していきましょう。

本番に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？ 夜型生活にはデメリットがたくさんあります。



！ 免疫力ダウン

睡眠不足は免疫力を下
げ、体調を崩すリス
クを高めます。

！ 定着力ダウン

記憶は寝ている間に整理されま
す。睡眠時間が短いと、折角勉
強しても忘れてしまうかも。

！ 集中力ダウン

夜更かしした翌日は、ぼ
っとしたり、居眠りし
たりしやすくなります。

試験本番に
強いのは
「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、
試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の
生活リズムに整えていきましょう。



受験勉強

健康に気をつけて



がんばれ 受験生

適度に休憩する



しっかり寝て記憶の整理



部屋の換気をする



体調が悪いときは休む



★ ノロウイルス 流行中 ★ ノロウイルスの通り道を知っておこう

食べものから



ノロウイルスはカキなどの二枚貝から感染する
ことで有名です。カキは海水をろ過してプランクト
ンを食べる際、一緒にノロウイルスを体に取り込んでしま
うのです。でも、じつはカキから人への感染より、人から
人への感染のほうがずっと多いと言われています。



人から



感 染した人の嘔吐物や排せつ物
には、ノロウイルスが大量に
含まれます。簡単に空気に舞い上がり、
ほんの少しの量でも感染するので、嘔
吐した人の近くにいるだけで
うつってしまうことも。汚染され
た手で食品を扱うのも大きな原
因の一つです。

体の中で



口 から体に入ったノロウイルス
は、食べ物と同様に胃を通っ
て腸へと順番に移動します。ウイ
ルスがいるところに症状が
起こるため、嘔吐が起こった後に
下痢が出る人が多いです。もし順
番が違ったら別の病気の可能性も。症
状の経過をメモしておくとい
えしょう。

ノロウイルスかな？と思ったら

物理的に除去

温水で流す

拭い取る

ウイルス不活化

次亜塩素酸ナトリウム
消毒
(手の場合)
エタノール消毒

を基本に対応しましょう。