



11月も半ばとなり、紅葉がきれいな時期となりました。朝夕は冷え込み、一日の寒暖差が大きくなる時期ですが、体調を崩している人はいませんか？ この時期、かぜなどの感染症にもかかりやすくなります。感染症は『うつさない』『かからない』の両方が重要です。気温に合わせて衣服の調節をし、体調管理に十分気をつけ、充実した学校生活を送ることを願っています。

かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎等、感染症の流行期がやってきました！

いよいよ、インフルエンザ等の感染症の季節が到来します。その中でも、インフルエンザの感染力は強く、日本では毎年10人に1人が感染と言われています。昨年度、本校ではなんと、4人に1人が感染しました。本格的な冬になる前に、感染症予防に努めましょう。

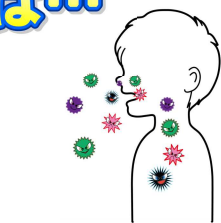
かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎のちがい

病名	症状	熱	せきくしゃみ	鼻みず鼻づまり	のどの痛み	関節など体の痛み	頭痛	腹痛	吐き気おう吐	下痢
一般的なかぜ		37~38℃	○	○	○	-	○	-	-	-
インフルエンザ		38℃以上	○	○	○	◎	◎	-	-	-
ノロウイルスなどの感染性胃腸炎		△	-	-	-	-	-	◎	◎	◎

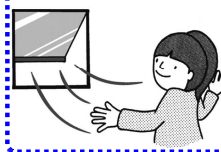
※おおよその目安です。頭痛や腹痛など、体の状態や症状によって違いはあります。



感染症予防は...



換気をする



適度な運動!



加湿器を使う



スマホ・ゲーム機・パソコン等と健康

友だちと連絡したり、気になる情報を調べたり、音楽を聴いたり、ゲームをしたり... いろんな端末を利用して便利になることが多くなりましたが、正しい使い方をしないと健康に影響を及ぼすことがあります。利用と健康について、改めて考えてみましょう!



★首・肩への影響



ストレートネック

下を向いて長時間画面を見ていることで、本来ゆるやかにカーブしてクッションの役目をしている首の骨がまっすぐになってしまうことがあります。そのせいで、頭痛やめまい、吐き気などの症状が出ることがあります。

★目の影響



視力低下・ドライアイ

画面を近い距離で見るために、水晶体をふくらませ続け、筋肉が疲れ、視力低下を起こします。また、通常は3秒に1回まばたきをするところ、画面に集中している時は、その間隔がおよそ3倍も長くなり、ドライアイになってしまいます。

★生活リズムへの影響



睡眠リズムの乱れ

画面から発せられる強い光を浴び続けると、眠りを誘うメラトニンの分泌が妨げられ、睡眠と眠りのリズムが崩れてしまいます。そうすると、朝起きるのがつらくなったり、昼間眠くなり、授業に集中できなくなったりします。

★ネット依存



ないと落ち着かない

SNSや動画、ゲームに熱中して日常生活に支障が出ていませんか？ 目的がないのに気が付いたら端末を使っていたり、端末がないと落ち着かないという人は、「ネット依存」の危険性あり。

健康的に使うための注意!

- ① 1日に使用する時間を決めよう。
- ② 同じ姿勢に疲れてきたら、ストレッチや軽い運動をしよう。
- ③ 画面と目の距離は、40センチくらいにし、適度に目を休ませよう。
- ④ 寝る1時間前には、使うのをやめよう。

