

ほけんだよい



令和6年11月号
市川市立妙典中学校
保健室

秋の風が肌寒く、冬の訪れを感じさせる気候になりました。今月は2学期の期末試験があります。さらに、3年生は入試本番に向けて夜遅くまで勉強をしている人も多いと思います。試験勉強は大切ですが、当日に体調を崩すと今までの学習の成果が発揮できません。勉強は計画的に行いましょう。また、早寝・早起き・朝ごはんなど基本的な生活習慣を確立し免疫力を高めて感染症予防対策をしましょう。

感染症予防対策についてご協力をお願いします



気温が下がり、空気も乾燥し始め、感染症が流行し出す季節になりました。家庭でも石鹸を使って丁寧な手洗いをこころがけ、感染症対策をしましょう。学校では、石鹸での手洗いとともに、こまめな水分補給をして乾燥を防ぎましょう。マスクの着用も、乾燥を防ぐのに役立っています。全国的にマイコプラズマ肺炎が流行しています。マイコプラズマ肺炎は、学校において予防すべき感染症第三種その他に分類されるため、基本的には病欠扱いになります。潜伏期間が2~3週間と長く、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症ほどの短期間で爆発的な流行はみられませんが、重症例では呼吸困難になることもあります。発熱・せきなどのかぜ症状が長引いている場合は、検査してもらい適切な抗菌薬で治療するようにしましょう。

感染症対策・・・こんな時に特に意識しよう！



・外から帰ってきた時



・人ごみの中に入った後



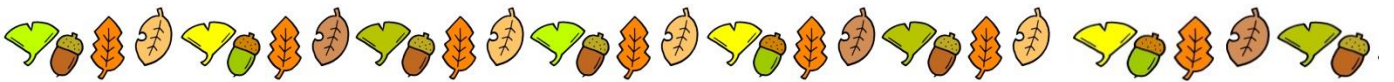
・食事の前後



・空気が乾燥しているとき

予防接種を受けよう

インフルエンザ予防接種が始まっています。13歳未満はワクチンの2回接種が推奨されています。接種してから2週間ほどで効果が出てくると言われています。受験生は特に早めに対策をしておきましょう。



11月の保健目標 「心の健康について考えてみよう」

保健委員会のオレンジリボンキャンペーンの取り組みは、「ほめほめ大作戦」でした。「お互いの良いところを認め合い、みんなが笑顔になれるような取り組みをしよう。」という趣旨のもとに行われました。各学級の廊下にほめほめの楓(かえで)が掲示されています。ほめたり、ほめられたりすることで、一人一人の心が温かくなっているといいなと思います。

日ごろから自分の心とからだを大切にしていますか？保健室で体調不良者の話を聞いていると、「塾や習い事の帰りが10時過ぎになった」、「動画を見ていて夜中まで起きていた」など、ハードスケジュールや不規則な生活をしている話を耳にします。自分に余裕がない時は、人にも優しくできないことがあります。規則正しい生活を心がけ、心とからだに疲れている時にはゆっくり休むことも大切です。



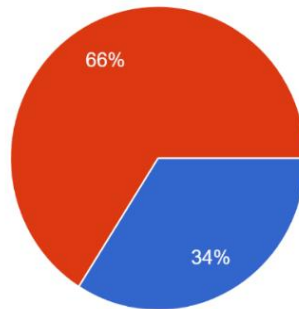
生活リズムアンケートを実施しました

10月に保健委員会では生活リズムアンケートの実施・集計を行いました。ご協力いただきありがとうございました。結果の一部をご紹介します。

「あなたはいつも理想的な睡眠がとれていると思いますか？」という質問には、約66%の人が理想的な睡眠時間を確保できていないと回答していました。

問 あなたはいつも理想的な睡眠がとれていると思いますか？

738 件の回答



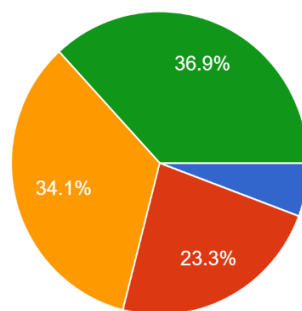
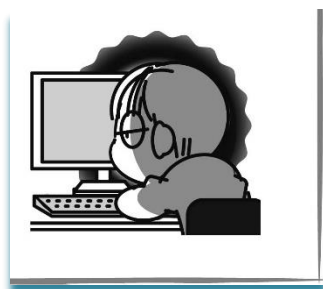
● はい
● いいえ



「平日に学校以外で、スマホ・テレビ・タブレット・PCなどの画面を一日どのくらい見えていますか？」という質問では、約37%の人が3時間以上と回答していました。学校の授業でも ICT の活用が推進されていく中で、画面を注視する時間はますます増えています。画面を見ている間は、まばたきが減って、ドライアイや視力低下につながります。寝る前の強い光は睡眠の妨げや眠りを浅くしてしまうので、意識的に時間を減らす、夜はナイトモードなど目に優しい画面設定にするなど工夫しましょう。また、スマホをよく使う人と使わない人を比べると、同じ勉強時間でも使わないの方が、成績が良いという研究結果があります。普段何気なく動画やゲームに費やしている時間を他の趣味や家族とのコミュニケーションの時間にし、脳を活性化させましょう。

問 平日学校以外の場所で、スマホ・テレビ・タ...PCなどの画面を1日どのくらい見えていますか？

738 件の回答



● 0～59分
● 1～2時間未満
● 2～3時間未満
● 3時間以上

「睡眠時間を30分増やすためにできることはありますか？」という質問には、約79%の人ができることはあると答えています。どんなことができそうか？という質問には、動画やテレビを見る時間を減らすと答えた人が圧倒的に多い結果となりました。

そこで、保健委員会では、11月25日～**メディアコントロール週間**を設けて、平日5日間のメディアコントロールチャレンジを行うことにしました。ぜひ、この機会に一人一人が理想の睡眠を目指して、がんばってみましょう。