

# ひだまり

11月8日は「立冬」。時折吹きつける風の冷たさに秋の深まりを感じます。今年  
は気温の変化が激しく、急に暖かくなったり、寒くなったりします。そのころころ  
変わる気温のせいで、体調を崩しやすい季節です。風邪がなかなか治らず、苦し  
んでいる人も多いのではないのでしょうか。学校保健委員会でもお話があった「睡眠の  
大切さ」を思い出し、睡眠をしっかり取って体調管理をしましょう！



## 今年インフルエンザの流行期が早まる傾向

ニュースではRSウイルスが大流行との報道ですが、それに伴いインフルエン  
ザの流行期が例年よりも早く始まるとのことです。インフルエンザの予防接種は  
10月中旬から開始されています。今年ぜひ早めの予防接種をお勧めします。



### 先手必勝！ かせ対策

<p><b>くしゃみ</b> <b>鼻水</b> <b>鼻づまり</b></p> <p>その時、からだは…①</p> <p>かせウイルスが からだに入り込 んで、増殖を始 めています。</p>	<p><b>せき</b> <b>のどの痛み</b></p> <p>その時、からだは…②</p> <p>ウイルスがのど の粘膜にとりつ き、さらに気管 支へ。</p>	<p><b>寒気がする</b> <b>熱っぽい</b></p> <p>その時、からだは…③</p> <p>ウイルスへの 反撃を開始。</p>	<p><b>からだがだるい</b> <b>関節が痛い</b></p> <p>その時、からだは…④</p> <p>ウイルスがどん どん増殖して、 症状は全身に…。</p>
--	--	--	--

③④の症状が急に現れたときは  
**インフルエンザの疑いがあります**

体温を測りましょう

<p><b>休養が 必要です</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ うがい・手洗いをきちんとする。</li> <li>■ 水分をしっかりとる。</li> <li>■ 寒いと感じるときは、暖かくして寝る。</li> <li>■ 食事は、食欲に合わせてとる。</li> </ul> <p>こんな変化があったら、病院へ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 症状が重くなってきた。</li> <li>・ 2～3日休んでもよくなる。</li> <li>・ せきが長引いている。</li> <li>・ 下痢や腹痛の症状が出てきた。</li> </ul>	<p>■ 37℃以下のとき 早めに休養し、症状の 変化に注意しましょう。</p> <p>熱が高くなって きたら</p> <p><b>受診が 必要です</b></p>	<p>■ 37.5℃以上のとき インフルエンザの疑いが 濃厚です。医療機関に連 絡して症状を伝え、指示 に従って受診しましょう。</p> <p><b>【インフルエンザと診断されたら】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 医師の許可が出るまで 登校できません。</li> <li>・ 必ず学校に連絡してください。</li> </ul>
---	--	---

**11月8日 いい歯の日**

- 痛む歯や、くあいの悪い歯はありませんか？
- 歯みがきで出血するところはありませんか？
- 歯みがきの後、口の中を  
チェックしていますか？

**出席停止について**

「登校許可書」は滑川中学校のホームペ  
ージからダウンロード・印刷が可能です。ま  
た、学校で手渡しもしています。  
出席停止の疾患と診断され  
た後に登校する際には、「登  
校許可書」を持って登校してください。

# 10月12日に学校保健委員会が開催されました！



先月号でもお知らせしていた通り、10月12日（水）に、学校保健委員会を開催しました。当日は生徒保健委員会からの実態報告、中部厚生センター所長 大江先生から健康的な生活習慣の大切さ」という題目での講演、学校薬剤師斉藤先生からのお言葉をいただきました。

生徒保健委員会からの実態報告は10月中に生徒保健委員会が発行しました保健だよりを参考になさってください。（本校ホームページで閲覧できます）



## 中部厚生センター所長 大江先生の講演 「健康的な生活習慣の大切さ」

### VDT症候群

VDT(コンピューター、テレビゲームなど)の長時間使用により、目、体、心に影響がでる病気のこと

- ・ 近視、ドライアイ、角膜炎、頭痛、めまい、吐き気等
- ・ 肩こり、首～肩・腕・背中の痛み、手指のしびれ等
- ・ イライラ、不安感、抑うつ状態等

### 長時間のゲームの影響

#### ・ 生活リズムの乱れ

睡眠不足、不健康な食生活習慣など

#### ・ VDT障害 (Visual Display Terminal)

眼精疲労、視力低下、ドライアイなど

#### ・ 運動不足

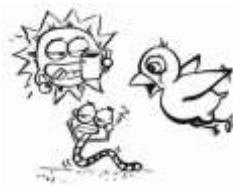
#### ・ コミュニケーション不足 など

厚生労働省が行っている2001年に出生した子の追跡調査の結果からも、生徒保健委員会の発表と同様、「テレビを見ている子、ゲームをしている子は就寝時刻が遅い」という結果が出ている。「勉強して就寝時刻が遅くなる」よりも「テレビやゲームで就寝時刻が遅くなる」実態が浮き彫りになった。長時間のメディア機器との接触は睡眠時間を奪う。睡眠は脳を発達させた動物達の重要な生理機能である。日中活動し、夜眠るのが本来の生物学的な姿である。睡眠リズムの乱れは自律神経の乱れやホルモンの分泌にも影響を与える。また、メディア機器との長時間の接触は「VDT症候群」を引き起こす。身体に健康障害をもたらすだけでなく、イライラや不安感、抑うつ状態などにもなり、心への影響も出る。そして、メディア機器と長時間接触することにより乱れた生活習慣が、やがて恐ろしい生活習慣病を引き起こすことを忘れないでほしい。



### 斉藤学校薬剤師さんのお話

「The early bird catches the worm. (早起きは三文の徳)」と言われるように、早起きすると幸運だったり、得をしたりする。ぜひ「早起き早寝」の生活をして欲しい。夜寝ている間に脳が記憶を整理している。睡眠時間をしっかり取って、脳に記憶を整理する時間を与えて欲しい。



### 学校保健委員会に参加して～保護者や生徒の感想から～

- ・ 携帯電話でのメール等で、学年が上がるほど多くの時間を費やしている事に驚きました。携帯電話は学校では禁止されているが、実際には多くの子ども達が使用している現状には、今後なぜ使用してはいけないのか等を、学校と家庭とで教えなければならないと思いました。（保護者の感想より）
- ・ 暇だとメディアを利用してしまっているので、利用時間を減らすのは難しいですが、生活チェックの3日目にメディアの時間を少なくしてみると、勉強もよくなるかと、就寝時刻も早くなったおかげで睡眠時間も増えたので、これからも気をつけていきたいです。（1年女子）
- ・ 学校保健委員会でメディアが生活や健康にとっても影響を与えていると分かりました。目、心、体がそれぞれ悪くなるので、テレビの時間を減らし、睡眠を多く取り、勉強に活かせられたら良いと思いました。（2年女子）
- ・ この悪い生活習慣を直さないと、生活習慣病にかかったり、目や体、心など自分のあらゆるところに負担をかけたりしてしまうことを知りました。今、生活習慣を直すことは、今の自分を助けるだけでなく、将来の自分を助けることにもつながると思いました。（3年男子）

