

保健だより1月

平成30年1月10日
川口市立東中学校
保健室 NO. 12

1月の保健目標

インフルエンザ・感染性胃腸炎を予防しよう

かからない！
うつさない！

インフルエンザ対策について

毎年、厚生労働省では「インフルエンザ総合対策」を作成しています。今年度も「平成29年度今冬のインフルエンザ総合対策について」が作成され、冬季になると流行し、健康に影響を与えるインフルエンザについて、予防することを呼びかけています。今冬は、昨年度までと同様に「咳エチケット」をキーワードにインフルエンザ対策をするように呼びかけられています。

*「咳エチケット」にはマスクが有効ですが、マスク着用については、感染症対策以外の過度な使用について疑問視する意見も出ています。しかし、インフルエンザ対策には有効であることが実証されていることから、インフルエンザ流行期にはマスクを着用して「インフルエンザにかからない、うつさない」対策をすることが勧められています。

*参考：厚生労働省ホームページ、埼玉県ホームページ



咳エチケットについて

① どうして咳エチケットがインフルエンザ予防に有効なの？

② 咳エチケットの方法は？



① インフルエンザの感染経路は、飛沫（せきやくしゃみで飛ぶだ液）感染と接触感染です。飛沫を浴びないようにすれば感染の機会は大きく減少します。

② □咳やくしゃみを他の人に向けて発しない。
□咳やくしゃみが出るときは、マスクをする。
* マスクがないときは、洋服のそでで受ける等しましょう。
□手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときは、すぐに手を洗いましょう。
* 咳エチケットが正しくできているか確認してみよう！

インフルエンザの感染経路



他の予防方法

●早寝・早起き・朝ごはん！！

- 手洗い：流水と石けんによる手洗いは手指など体についたウイルスを洗い流すために有効です。
- 湿度の保持：湿度50～60%を保つと、乾燥を防ぎ、のどを守ります。
- 人込みへの外出を控える：流行期は感染のリスクが高いです。受験生、風邪気味・疲れ・寝不足の人は特に注意。

生活記録表 実施します。 1月12日(金)～17日(水)



今年度3回目の生活記録表です。冬休みに乱れた生活リズムを取り戻すことが目的です。冬休み中多くの人が部活動や受験勉強に励んでいたと思いますが、テレビやゲーム等のメディア機器に触れる時間も多かったのではないかと思います。メディア機器が生活リズムに影響を与えている実態があることから、今回の目標は、二回目と同じく【メディア時間を〇時間〇分以内にする】としています。時間設定は、いつもよりメディア機器に触れる時間が短くなるようにしてください。自分の生活を振り返り、朝型生活へ切り替える機会にしましょう。

生活記録表から今回の注目ポイント①
メディア以外にも注目しよう!!



1月24日～30日
全国学校給食週間



○全国学校給食週間は、学校給食の意義、役割等について、生徒、保護者、地域の方等に理解と関心を高め、学校給食をより充実発展させることを目的としています。この取り組みにちなんで、文部科学省が展開している【早寝早起き朝ごはん】国民運動と、農林水産省が展開している【めざましごはん】を紹介します。

【早寝早起き朝ごはん】国民運動

子どもたちの生活習慣の乱れが学習意欲や体力、気力低下の要因となっている現状

⇒基本的な生活習慣を育成し、学力、体力、気力を向上! ⇒朝ごはんを毎日食べる生徒の割合を高める。

【めざましごはん】

朝食欠食の改善を図る。⇒朝ごはんを食べると、午前中の脳のエネルギー補給ができる。

⇒学力、体力、気力の向上

主食をごはんにする。⇒ごはんを主食にすると、おかずの種類が増えて(卵、肉、魚、野菜等)自然にバランスのとれた食事になる。



東中の取り組み

- 学校保健委員会
(今月開催の学校保健委員会は、「“食べる”を考える～学習や運動で力を発揮するために～」がテーマです。)
- 生活記録表 年間3回実施(3回目は12日(金)～)
(寝た時刻、起きた時刻、朝食を食べたか、メディア時間)



生活記録表から今回の注目ポイント②
メディア以外にも注目しよう!!

休日の朝寝坊・夜更かしについて

平日と休日の生活リズムを大きく変えると、特に週始め月曜日の午前中に眠気が強く、体がだるくなります。朝寝坊・夜更かしの生活は、午後になると調子が良くなる傾向があり、さらに寝る時刻が遅くなって夜更かしの生活になっていきます。生活リズムを崩さない(戻すときも)ポイントは朝起きる時刻を変えないことです。

*冬休み中にむし歯等の治療を始めた人が多いようです。途中で止めてしまうことがないようにしましょう。治療がおわったら、用紙(黄色紙)を提出してください。 11月歯科健診結果から未治療者あと37人(全校で)