

かぜやインフルエンザなど、感染症が流行し始める時期になりました。最新の情報では、新潟市のインフルエンザ報告数が国の注意報の基準を超えたそうです。これは、昨シーズンよりも1か月程度早いそうです。ウイルスや細菌は目に見えないため対策が難しいかもしれませんが、日頃の生活で感染対策の意識を高め、感染症予防に努めましょう。

感染症予防の基本

① 三密の回避・換気

感染症にならないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番です。三密を避け、換気を心がけましょう。



チェック☑

- 不特定多数の人がいる場所では、人との間隔をあけている
- 室内にいるときは換気を意識している
- 感染症が流行しているときは人混みを避けている

② マスクの着用・咳エチケット

ウイルスなどと接触しても体に入れないければ、感染症にはなりません。そのために有効なのがマスクです。また、人にうつさないためにも、マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ハンカチやティッシュ、袖で鼻と口をおおいましょう。



チェック☑

- 感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをつけている
- 咳エチケットを意識している

③ 清潔にする

ウイルスなどを体の中に入れないためには、清潔にすることも大切です。手洗いなどの清潔を意識した行動を心がけましょう。



チェック☑

- 外出後、食事の前、トイレの後などに必ず手洗いをしている
- アルコール消毒をしている
- 爪を短く整えている
- 鼻水はすすらず鼻をかんでいる

④ 規則正しい生活

免疫力が高ければ、もしウイルスなどが体に入っても感染症は発症しません。免疫力を高める秘訣は規則正しい生活です。また、睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまいます。



チェック☑

- 適度な運動をしている
- バランスの良い食事をしている
- 十分な睡眠をとっている
- お風呂は湯船につかっている

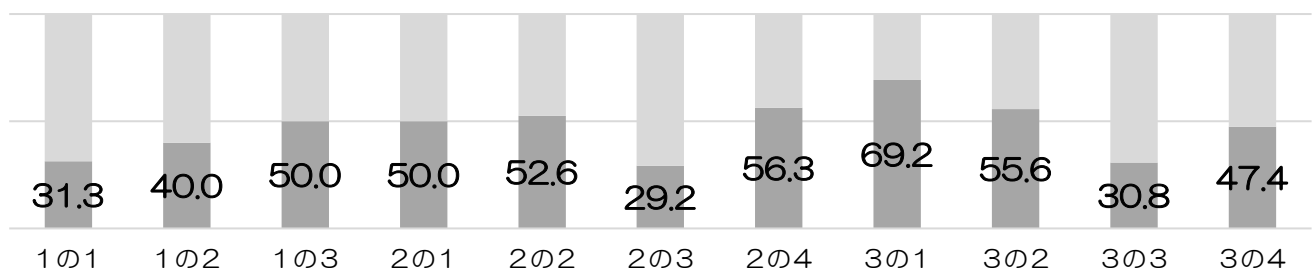
11月は「にいがた健口文化推進月間」です



歯の「治療のお知らせ」をもらっている人は、さらに悪化している可能性もあるので、できるだけ早く受診をしましょう。また、受診をしたら学校に「治療のお知らせ（青色の紙）」を提出してください。

R7年度 各クラスの歯科受診率(11/20現在)

■受診した人 ■していない人

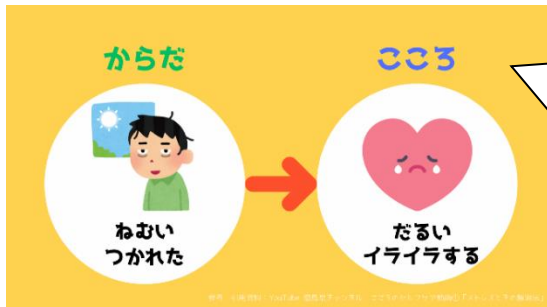


心と体の健康のために生活リズムを整えよう

10月29日（水）に保健・給食委員の担当生徒が母校の小学校に行き、心と体の健康についてのプレゼンを行ってきました。みなさんにもその時の発表の一部を紹介しながら、心の健康について考えてもらいたいと思います。



みなさんはこんな経験ありませんか？



例えば…頭が痛かったり、体調が悪い時に何をしても楽しめなかったり、やる気が出なかったりする。
寝不足だったり、疲れていたりすると何かをするのがだるかったり、イライラしたりする。

例えば…怒っているときに、思わず声が大きくなったり呼吸が速くなったりする。
不安なことや心配なことがあるときに心臓がドキドキしたり、涙が出たりする。



このように体の状態が心に影響したり、心の状態が体に影響したりして、心と体はつながっています。体の健康のためだけでなく、心が健康であるためには、生活リズムがとても重要になってきます。

心の健康のためには…

- ①栄養バランスのとれた食事を心がける（特にたんぱく質・ビタミン・ミネラルを意識してとる）
- ②放課後や夕飯後の仮眠はしない（どうしても眠いときは昼休みに15分程度目を閉じて休む）
- ③夜はゲームやパソコン・スマートフォン・タブレットの使用をできるだけしない（必ず時間を決める）
- ④休みの日も規則正しく過ごす（朝寝坊は1～2時間程度にする）
- ⑤しっかり睡眠をとる（中学生は8時間以上の睡眠時間が必要です）
- ⑥適度に体を動かす（運動はストレス解消にもとても効果的）

Point

「朝・昼は明るい場所でしっかり活動する」

「夜は暗い場所でゆっくり過ごしてしっかり眠る」



心配なことや気になることがあって、今まで楽しかったことが楽しくなかったり、よく眠れなかったりする日が続くときは、早めに誰かに相談しましょう。困った時に周りの人に「助けを求める力」を身に付けることは、みなさんが大人になるためにとても大事な力です。そして、周りの人も友達が元気がないかなと感じた時は、声をかけたり話を聞いてあげたりして、思いやり合えるようにしたいですね。