

# ほけんだより 1月

平成30年1月11日

昭島市立玉川小学校

保健室

新しい1年がスタートしました。厳しい冷え込みの日もありましたが、みなさん元気に過ごせていたでしょうか？冬休み明けは生活リズムが崩れることで体の抵抗力が弱まり、インフルエンザなどにかかりやすくなります。少しずつ生活習慣を整え、寒さに負けない身体づくりをしていきましょう。

## なんの数字かな？

38℃

38℃をこえる熱が急に  
出たら、カゼではなく、インフル  
ンザかもしれません。



空気が乾燥すると、  
鼻やのどの、イン  
フルエンザウイル  
スを追い出す力が  
弱くなります。湿  
度は50～60%に保ちましょ

50～60%



48時間以内



熱が出てから48時間  
以内に、抗インフル  
ンザウイルス薬を飲む  
と、発熱期間が1～2  
日短くなります。鼻や  
のどから出るウイル  
スも少なくなります。

インフルエンザウイルスは直径10,000分の1mm  
で、とげのあるイガグリみたいな形をしています。



10,000分の  
1mm

## インフルエンザに 関係のある数字です

12～3月

インフルエンザの流行する期間です。  
特にしっかり予防しましょう。



インフルエンザがうつ  
るのは熱が出る前日と  
当日、そしてその3～  
5日後まで。くしゃみ  
やせきの中のウイル  
スでうつります。熱が下  
がるとウイルスの数も減っていきます。

2+5日



1～2m

せきやくしゃみと一緒に  
出たインフルエンザウ  
イルスは、つばの量さ  
で1～2mしか飛べま  
せん。けれど乾燥した  
部屋でつばの水分が  
なくなると、ウイル  
スは軽くなり、空  
気に浮かんで遠くま  
で飛ぶことができます。

部屋が乾燥して  
いると、イン  
フルエンザウイル  
スは1日たってもま  
だまだ生きている  
ので、湿度を約50%  
にすると、6～8時  
間後にほとんどい  
なくなります。

6～8時間



右の表は、東京都保健  
福祉局に掲載されたもの  
です。今年度はまだシー  
ズン途中ですが、今後さら  
に臨時休業が増える見込  
みです。今、玉川小でも  
数名インフルエンザの  
人がいますので、手洗  
いうがいをして予  
防していきましょう。

## 都内学校等におけるインフルエンザ様疾患による臨時休業の状況

	幼稚園	小学校	中学校	高等学校	その他	計
2017-18年シーズン 累計 (12月現在)	29	425	47	5	1	507
2016-17年シーズン 累計	275	1987	581	122	11	2,976

# 「メディアが身体に与える影響」について勉強しました

3学期の発育測定の際に、5年生に「ゲームやスマホなどのメディア機器が身体に与える影響」についてお話ししました。今、子どもたちにとって非常に身近な存在となっているメディア機器ですが、長時間の使用など誤った使い方をすると、健康を損ねたり、友だちとのトラブルを招いたり、犯罪に巻き込まれたりする可能性もあります。

「みんなが使っているから」などの理由で安易に使う前に、それらを使うことでどんな危険や身体への影響があるのかをきちんと知ったうえで、本当に必要なものかどうかご家族で話し合ってもらいたいと思います。また、使う際には時間などご家庭でのルールを決め、それ以外の家族での時間を有効に使えるといいですね。

## メディア機器の間違った使い方が招く体への影響

### 1. 視力の低下

ケータイやスマホの小さい画面を見続けると、ピントを合わせるための筋肉が疲れてうまく働かなくなり、物がぼやけて見えたり、ピントが合いにくくなったりします。



### 2. 肩こり、首の痛み

長時間同じ姿勢で画面を見続けていると、首から肩や腕にかけての筋肉がこわばり、血行が悪くなって、肩こりや首の痛みだけではなく、頭痛や腱鞘炎などの不調も招きます。



### 3. 睡眠不足

スマホやテレビの画面から出ている光は、目を疲れさせるだけではなく、眠りを妨げる働きがあることがわかっています。そのため寝る前にメディアを使用すると寝つけなくなったり、夢中になってつい夜更かししてしまい、睡眠不足につながります。

### 4. 集中できない、イライラする

十分な睡眠がとれないと、脳の疲れがとれず、頭がぼーっとしたり、イライラしやすくなったりします。また、いつもゲームの続きやメールが気になってしまい、ほかのことに集中できなくなります。



### \*健康のきろくをお渡しします\*

1月の身長・体重測定の結果を記載した健康のきろくを配布しますので、ご確認・押印（右ページ2か所、1年生は1か所）の上、下記期日までに担任へご提出をお願い致します。

配布予定日→1月16日（火） 提出期日 → 1月23日（火）