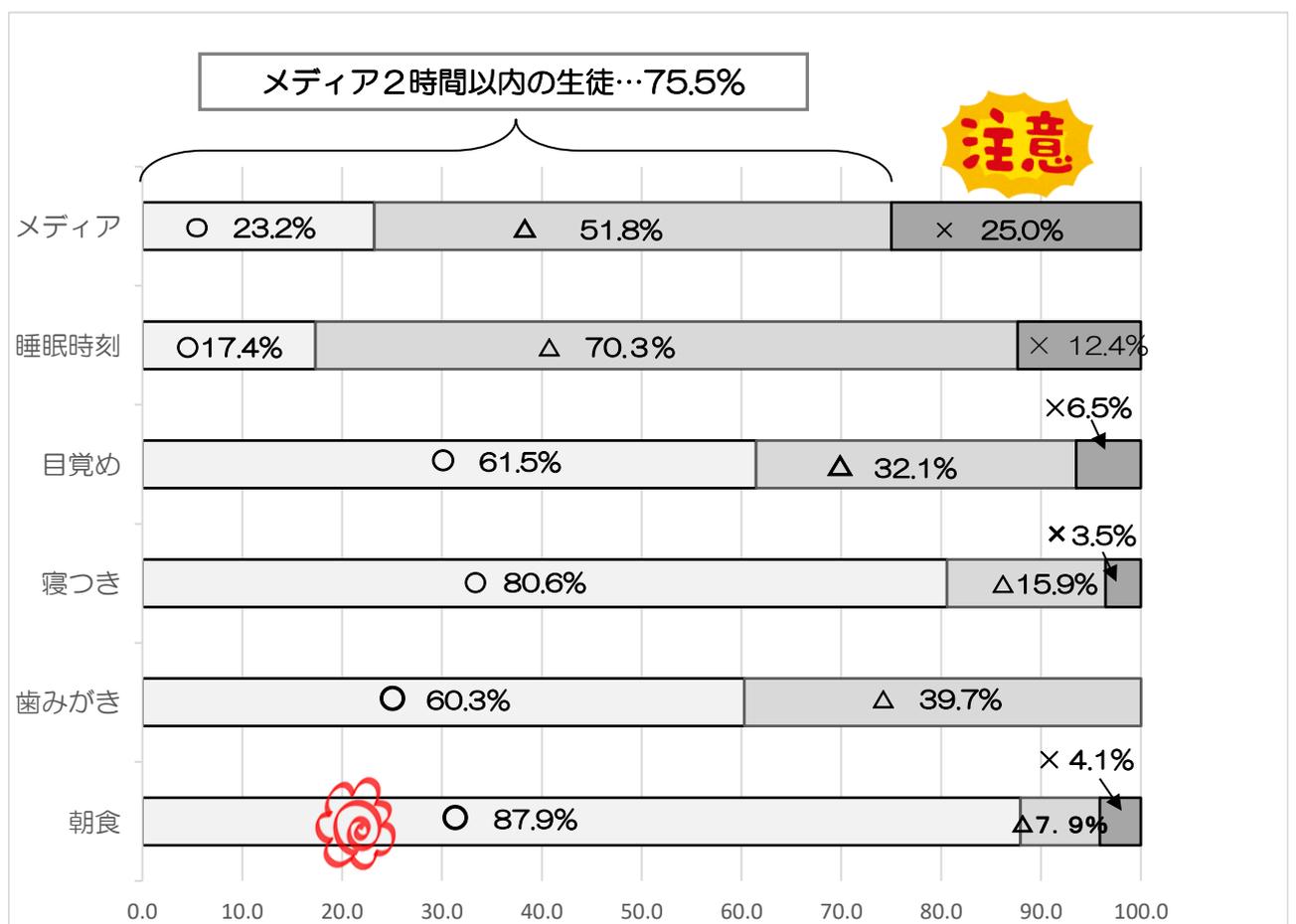


3学期の村松桜中学生の生活(まとめ)

3学期の健康チェックの結果をまとめた表です。健康チェックの項目の中から、特に気になる6項目に絞っています。メディア2時間以内の生徒は、前回より、1.7%上がり75.0%でした。中でも、3年生が最も高く80.2%の結果でした。

感染症の油断できない時期です。規則正しい生活は身体の抵抗力を高めるために有効です。健康チェックの結果が良くなかった人は、もう一度自分の生活を見直してみてください。



《結果より》

- 引き続き「朝食」については、全校で90%近くになっている。今まで良かった「歯みがき」は朝・昼・晩と3回みがく人が60%と低くなっている。
- メディアについては、75%が2時間以内となっている。特に3年3組は半数の人がメディア使用1時間以内である。
- 就寝時間が12時を過ぎている人が、2学期より増えていた。十分な睡眠時間を確保して欲しい。

〇●〇 生活リズムを立て直すには ●〇●

1 まず早起きから始めよう！

- ★早寝早起きの生活リズムを確立するには、つらくてもまずは、早起きから始めましょう。
→体や脳がすっきり活動するのは起床2時間半くらい。1時間目から集中するためには、6時半には起床しましょう。
- ★早起きをするためには、早めの就寝が大事！ 日付が変わらないうちできれば、11時には寝るようにしてください。



2 朝ごはんを欠かさず食べよう！

- ★朝ごはんは、一日を元気にスタートさせる大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べれば、脳も体も目覚めてきます。
→朝食抜きは、低体温や脳のエネルギー不足で、集中力が低下しやすい。食欲のない時は、せめてバナナや牛乳、みそ汁だけでも食べよう。

3 寝る前のメディア使用をやめよう！

- ★寝る1時間前には、メディアの使用をやめましょう。目から入る光の刺激をなくすことで、脳がリラックスし、よい睡眠がとれます。
- ★ぬるめのお風呂にゆっくり入ると、心身の疲れがとれて、ぐっすり眠れます。



新津保健所から連絡がありました。

百日咳が増加傾向にあります！

12月にもお知らせしましたが、新津保健所管内では百日咳と診断される人が増えているそうです。村松桜中学校でも、診断されたり検査を受けている人が出てきています。



診断されたら出席停止になります。

潜伏期間：7～10日（人によって大きな差がある）

感染経路：主に咳やくしゃみを吸いこむ感染（飛まつ感染）が主だが接触感染もある。

症状：風邪症状から始まり、徐々に咳が強くなっていく。短い咳を繰り返し、息を吸う時にヒューと言う特徴的な音が出る。

治療：症状に応じた対症療法です。

予防：有効な予防方法は、予防接種です。（生後3ヶ月から）

しかし、免疫効果は4～12年で弱くなってしまいます。日頃から、丁寧な手洗い・うがい、マスク、咳エチケットを心がけましょう。特にバス通学の人は、必ずマスクをつけてください。

○咳が長期間続く場合は、早めに医療機関を受診し百日咳の検査を受けましょう。

○大人も罹患します。注意が必要です。