ほけんだより 10月号

令和５年１０月２３日

横浜市立東鴨居中学校
保健室

１０月になり、朝晩の気温がぐっと下がり、のどの痛みや咳の症状を訴えて来室する生徒が増えています。

合唱コンクールや文化祭が近づいています。パートリーダーや文化祭実行委員をはじめ、みんなが一生懸命練習してきた成果を無事に発表できるよう感染症対策をしっかり行い、思い出に残る行事にしてほしいと思っています。

インフルエンザ・コロナウイルス感染症情報

１０/２～２０まで

本校欠席者情報

	インフルエンザ	コロナウイルス
１年	８名	０名
２年	２５名	１名
３年	３名	７名

2020 年に始まった新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、この３年間は主に飛沫感染を想定した大規模な感染対策が行われてきました。
この感染対策はインフルエンザにも有効であったとされており、インフルエンザの大規模な流行も少ない状況が続いていました。つまり、**インフルエンザへの免疫を獲得する機会が少ない状況であった**とも言えます。

現在では、新型コロナウイルス感染症の５類感染症への移行に伴い、感染対策も緩和されています。インフルエンザに対する免疫力が低い状態の方が多い一方で、ウイルスへの感染機会は増加していることが、季節外れのインフルエンザの流行につながったと考えられます。
また、免疫力が低下している状態では、インフルエンザに感染しやすくなるだけでなく、重症化リスクも高まる恐れがあります。**インフルエンザの感染予防を行いながら、自身の免疫力を高めるための対策を行うことも重要**です。
流行拡大時はマスク着用、手洗い、部屋の換気などの基本的な感染対策を再強化していきたいと思います。ご理解とご協力をお願いします。

運動していますか？

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、心と体をリラックスさせたり、睡眠のリズムを整えたりする作用があります。また、運動によって脳の血流がよくなると、脳が活性化され思考力や記憶力が高まるといわれています。

おすすめは、軽いランニングやサイクリング、ダンスなど体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動などがおすすめです。

飲み物糖度調査結果～生徒保健委員会から～

昨年度は「歯と口の健康について」をテーマとし、様々な取り組みを行ってきました。昨年度のテーマをうけて、保健委員から飲み物の糖度をみんなに知ってもらいたいという声があがりました。

自動販売機の飲み物や自宅でよく飲む飲み物を取り上げ、実際に理科室で糖度調査を実験で行いました。（糖度計を緑区福祉保健センターから借りました）「こんなに砂糖が入っていてびっくり！！」「〇〇ZERO にも砂糖は入っていたのか」などの声が聞かれました。（〇〇は商品名）

みんなにも知らせたいとの思いで掲示物を作成しました。事務室前（昇降口付記）に掲示していますので、学校に来校された際にみていただけると幸いです。

そして、適切な水分補給の仕方（スポーツ時にはスポーツ飲料、時々嗜好品、基本はお茶や水）を考えてほしいと思います。糖分の取りすぎは、生活習慣病やむし歯や歯周病の原因になりやすいので注意が必要です。

今年度は・・・

学校保健委員会テーマ「質の良い睡眠について」

体調不良の原因として、睡眠時間が足りていないのではないかという生徒の予想から、保健委員会で、全校生徒に実態アンケートを行い今後皆さんに睡眠についての考えてほしいということになりました。

国別の平均睡眠時間をみても３３カ国中では日本はワースト１です。大人も寝るのが遅いことから、子どもたちも遅寝になっているという傾向にあります。ご家庭でも、この機会に睡眠や時間の使い方などをお話いただけると幸いです。

アンケート結果等資料は後日学校保健委員会終了後（１月開催）配布する予定です。