

# ほけんだより 12月

岩国市立美和中学校

保健室

寒い日が続いています。体調を崩してはいませんか？手洗いうがいや換気などの感染症対策をして、毎日元気に過ごしましょう。

さて、今年も残りわずかとなりました。みなさんにとって2024年はどのような年になりましたか？これから、冬休みやクリスマス、大晦日、お正月など、様々なイベントが待っていますが、生活リズムの乱れは体調不良につながります。規則正しい生活を意識して、健康な体で次の年を迎えましょう。



## ふゆやす 冬休みの「〇〇すぎ」に注意！

きそくただ せいかつ  
規則正しい生活を！

### ぐらぐらしすぎ

よ 夜ふかししたり  
へ や 部屋でゴロゴロしてばかりだと  
せいかつ みだ 生活リズムが乱れてしまいますよ。



### た 食べすぎ

クリスマスや  
お正月など  
つつい すす 食が進む  
ぎょうじ おお 行事が多いですよ…。



### やりすぎ

いちにちゅう 一日中、スマホを  
つか 使ったり、ゲームを  
したりしないようにね！



## かん せん しょう おも かん せん けい ろ 感染症の主な感染経路

### くう き かん せん 空気感染

ひまつ すいぶん しょうはつ ちい りゆうし ひまつかく す こ かんせん  
飛沫の水分が蒸発した小さな粒子(飛沫核という)を吸い込むことで感染する。  
ひまつかく おお ちよっけい い か ちようじ かんくう きちゆう ただよ こうはん い  
飛沫核の大きさは直径5μm以下。長時間空中を漂い、広範囲にひろがる。

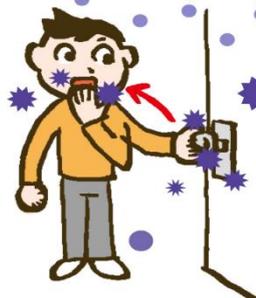


### ひ まつ かん せん 飛沫感染

かいわ せき とち びょうげんたい  
会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の  
ふく ひまつ す こ  
含まれたしぶき(飛沫という)を吸い込むことで  
かんせん ひまつ おお ちよっけい いじょう  
感染する。飛沫の大きさは直径5μm以上。  
すいぶん おも い ない らっか  
水分の重みで1~2m以内で落下する。

### かん せん エアロゾル感染

ひまつかく おお すいぶん ふく  
飛沫核よりは大きく、水分を含んだ  
こま りゆうし あいだくう きちゆう ただよ  
細かい粒子がしばらくの間空中を漂い、  
それを吸い込むことで感染する。  
かんせん くう きかんせん ひまつかんせん  
エアロゾル感染は空気感染と飛沫感染の  
ちゆうかんてき かいねん  
中間的な概念とされている。



### せつしよく かん せん 接触感染

びょうげんたい ふ ちやく さわ て  
病原体が付着したものを触った手で  
め うち はな さわ  
目や口、鼻などを触ることで  
ねん まく かんせん  
粘膜から感染する。



# 2024年 美和中の

## たいちょうふりょう 体調不良・けがランキング



### 1位 頭痛

頭痛による来室は、昨年と同じ、1位でした。

理由としては、寝不足が最も多かったです。中学生の睡眠は、8時間が理想とされています。みなさんは今、体が成長できるサービスタイムを過ごしており、とても大事な時期なのです。しっかり体を休めて、自分の体を大切にしましょう。また生活リズムを整え、『毎日同じ時間に寝る・起きる』を心がけましょう。

### 2位 腹痛

腹痛も、昨年と同じ、2位でした。

理由として、便秘や下痢、生理やお腹の冷えからくるものでした。

腹痛は、痛みの程度や位置によって原因が異なります。保健室に来たときは、『どんな痛みなのか、どこが痛いのか』、詳しく教えてください。

処置として、「の」の字になでてマッサージをしたり、膝かけや暖かいものをあててあたためたりすると、痛みが和らぐことがあります。

また、腹痛の中には、虫垂炎や胃腸炎などの病気が原因の可能性もあります。腹痛が治らない・激しい痛みを感じる時は、『病院の受診』を考えてみましょう。

### 3位 吐き気・嘔吐

嘔吐してしまうと、周囲の人が感染して、『いろんな病気になってしまう可能性』もあります。気分不良や吐き気を感じたら、『給食当番の人は休んで他の人に代わって』もらいましょう。

また、この時期はノロウイルスによる感染も多くなってきます。ノロウイルスは、『食中毒』に感染した人の吐物や排泄物(便)などを介して、人から人へと感染します。感染予防のため、『調理の前やトイレの後は、石けんを使ってよく洗うことを徹底』しましょう。

嘔吐してしまった場合は、においや味でさらに吐き気がする場合がありますので、しっかりうがいをしましょう。

保健室では薬をわたすことは出来ません。保護者の方と相談して、『自分に合った薬を持参』しましょう。薬の効き目や効果は人それぞれです。他の人からもらうのはやめましょう。

不安なこと・困ったことがあれば、相談してくださいね。

