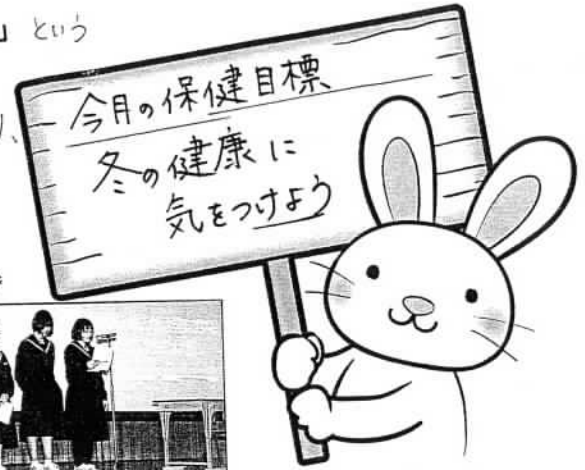


先日発表された流行語大賞トップ10の中に、「睡眠負債」という言葉が入りました。日本人の約4割の睡眠時間が6時間未満で、睡眠不足どころか、その不足が負債のように腫れ上がり、うつ病やがんなどの病気につながる恐れがあるとのこと。この機会に、あうちの人と一度、睡眠習慣について話をしてみてくださいませい\*~)



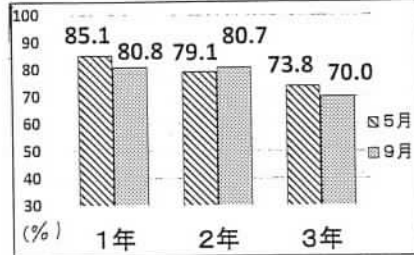
## 第2回学校保健委員会がありました。

【元気なからだをつくるには～感染症予防について～】というテーマで、保健委員が発表しました。これからの時期、手洗い・うがい・マスク・換気を心がけ、感染症を予防しましょう。



### 第1部 その1 生活チェックカードの集計結果

※自分で決めた就寝時刻を守る事ができた



1年生は80%以上の人が「守る事が」できています。2年生も9月の点検では80%を超えました。3年生のみはさん!学んだ!二が「記憶」して定着するのは寝ている時です!十分な睡眠をとるために、就寝時刻を守るように心がけましょう。

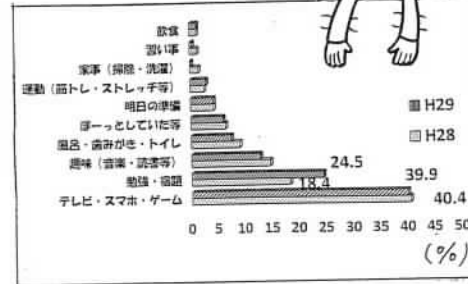
※起きたときの気持ちはどうでしたか?



す、目覚めるとは...

- ☀️ 自分で勝手に起きることができた
  - ☀️ 目覚めた時の体調がよい
  - ☀️ 朝起きて、太陽の光を浴びたらすきりたなど...
- 感覚は一人一人違いますか、そのための工夫や努力は必要です。

※寝る前に何をしていましたか?



テレビ・スマホ・ゲームをしている人は、5月と比べて9月の方が減りました。みなさんが、第1回学校保健委員会の話を聞き、変わるはくち\*!と考え、心がけた結果だとお思います。



### 他の項目では...

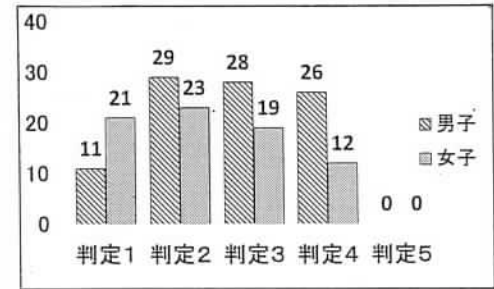
- △ 朝食を食べましたか
- △ 朝のはみがきをしましたか
- △ ハンカチを持ってきましたか

この3項目はどの学年も5月よりも9月の方ができていない人が多くなっていました。次回の点検は1月です。か...今から、意識して生活していきましょう。

### その2 骨密度測定の結果 (2・3年生対象)

機械で測定された骨密度が5段階に分類されました。

判定1: 十分強い      判定5: 要注意!



※男女別の判定結果

野間中生の中に判定5の人はいませんでした。

一生の骨量が決まる大切な時期は中学生の頃だそうです。これから2歳前後をピークに形成されていきます。

### ◎骨を丈夫にするためには...

\*カルシウムをたっぷり摂る

カルシウムを多く含む食物  
→ 牛乳・小魚・野菜(小松菜など)

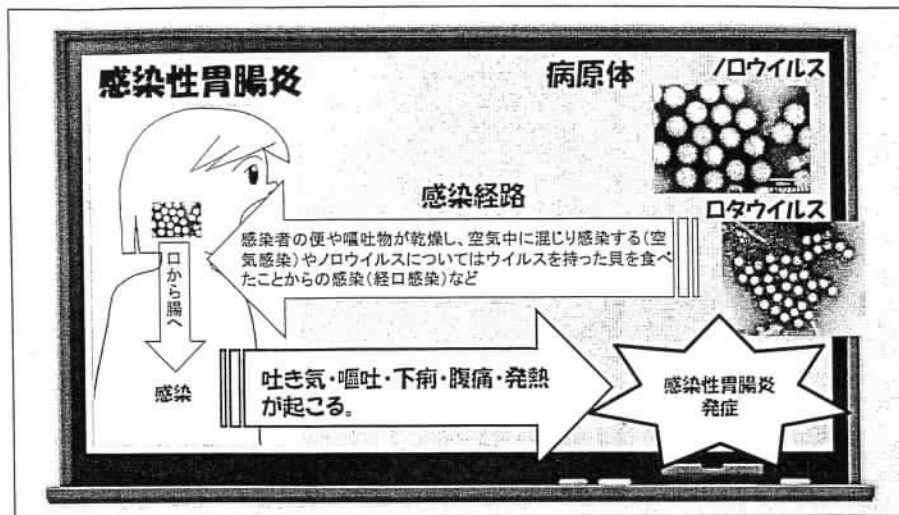
\*適度な運動

骨の細胞の働きが活発になり、丈夫になる。  
日光を浴びることも大切!



# 第2部

## 感染症予防について



ノロウイルスやロタウイルスは、感染者の便やおう吐物の中にいます。おう吐物 **1g**の中には**100万個**、便**1g**の中には**1億個**もいると言われており、二の中の**たった10個**が体内に入ると**感染性胃腸炎**に感染してしまいます。

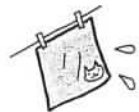


**予防法** 基本は、やはり... **手洗い**です。

ウイルスは感染してから、下痢が止まった後も、2週間くらいは便の中に排出されます。トイレの後や食事の前は特に念入りに手洗いをしましょう。そして、必ずきれいなハンカチ・タオルでふきましょう。友だちと貸し借りすることは、感染を広げる恐れがあるので、やめてください。

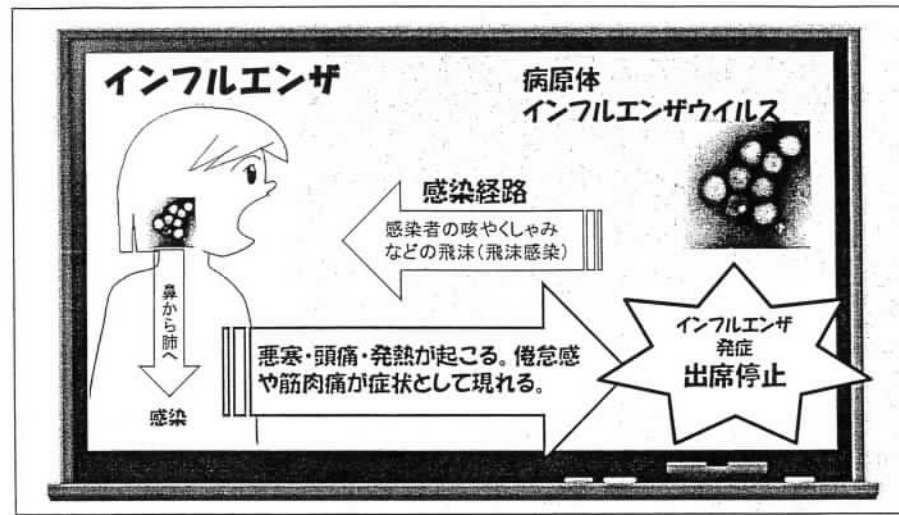
**〈おうちの方へお願い〉**

腹痛・おう吐などの症状がある場合には、念のため、自宅で様子を見て下さい。また、おう吐・下痢が続くと、脱水症状を起す可能性がありますので、水分補給をし、医療機関での受診をおすすめします。



生活リズム点検				
ハンカチを持ってきている人の割合				
%	1年	2年	3年	
5月	81.3	73.1	68.2	
9月	69.7	57.3	71.1	

これではいけません  
モテる人になろう!!  
(持ちこ)



インフルエンザウイルスは、咳やくしゃみの飛沫<sup>ひまつ</sup>によって飛んでいきます = 3



会話 → 1m  
咳 → 3m  
くしゃみ → 5m

**予防法** 手洗い・うがい・換気・マスク

ウイルスは乾燥して暖くなった環境が大好きです。さわやかな環境を保つために空気を入れ換えましょう。学校はもちろん、おうちでも。野間中でもマスクを着ける人が増えてきました。大事なことは、他人にうつさないようにすること。咳やくしゃみが出る人は、きちんとマスクを着用しましょう。



**〈おうちの方へお願い〉**

インフルエンザは出席停止です。  
「発症した後(発熱の翌日を1日目として)、5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」が、出席停止の期間です。  
病院で診断された場合には、すみやかに学校にご連絡ください。

