

保健だより12月

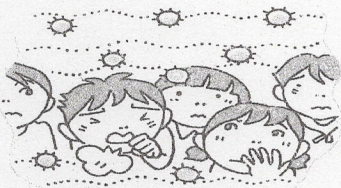
令和6年12月16日
大田区立安方中学校
校長 佐藤 彰
養護 田島陽子

大きな行事がたくさん2学期でしたが、あっという間に冬休みですね。
すでに気持ちは、クリスマスやお正月という人もいますが、楽しいイベントもかぜやインフルエンザにかかってしまうと台無しです。受験生のみなさんは、特に体調管理には気をつけてください。安方中学校でも少しずつ欠席者が増えてきています。自分は大丈夫と過信しないで感染症に負けないための対策をしっかりと考え生活してください。

・ウイルスはどこから来るの？

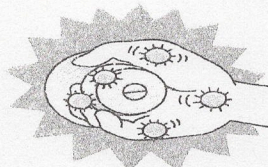
かぜなどの原因となるウイルスはみなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

1. 空気感染



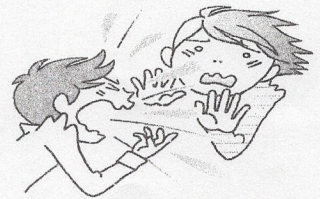
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

2. 接触感染



ドアノブや手すりなど、大勢が使う場所にウイルスが付いていることがあります。そこを触った手で口や鼻を触ると手についたウイルスが体の中に入ってきます。

3. 飛沫感染



感染した人が咳やくしゃみをしたときに、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体の中に入ってきます。

ウイルスから体を守る 3つの戦い

石けんジャブ



石けんで時間をかけて手を洗えば、手に付いたウイルスを大きく減らすことができます。

マスクガード



マスクをしていれば、ウイルスが飛び散るのを防げます。吸い込むウイルスも減らせます。

換気ハリケーン



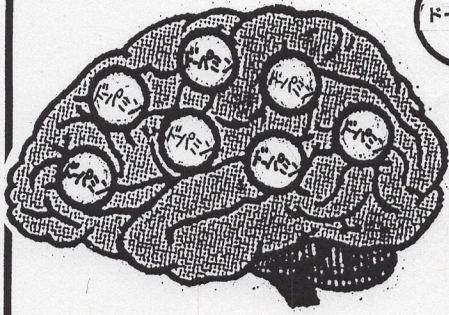
休み時間ごとに、窓を開けてウイルスを追い出しましょう。



スマホとじゃうずにつきあおう

スマホ依存症は、ネット依存症の一つです。
ネット依存症とは、ネットの使い過ぎで、健康や生活に影響が出る状態のことです。これがスマートフォンの過度の利用で生じる状態のことを、スマホ依存症と言います。

わかっているけど、やめられない！その訳は？



ドーパミン

秘密はドーパミン！

人間には、楽しいことをすると脳からドーパミンなどの快楽物質が放出される仕組みが備わっています。ドーパミン自体は危険な物ではありませんが、人に幸福感や癒しを与える麻薬のような性質を持っています。

好きな動画を見たり、ゲームを長時間したりすることで、ドーパミンの分泌が続くと、この物質が癖になり、やがては「やめたいのにやめられない・・・」と、スマホ・ゲーム中毒になってしまいます。



こんなことに思い当れば要注意！

- ☐ スマホを持っていないと不安
- ☐ スマホなしで1日過ごせない
- ☐ スマホが気になって勉強に集中できない
- ☐ スマホを持ったまま寝てしまう
- ☐ スマホをお風呂やトイレに持ち込む
- ☐ スマホの使用時間が増えている

チェックがたくさんついた人は、まず自分がスマホに依存していることを自覚してください。そして、スマホに振り回される生活をしないよう1日の使用時間の目安や、充電をするのはリビングだけ、などの運用ルールをおうちの方と相談しましょう。

冬休み...こんな誘惑に負けないで

