

# 保健だより



R5.12.20  
阿賀野市立京ヶ瀬中学校  
NO.9

2023年も残すところあとわずかとなりました。

いよいよ冬休みがはじまります。外出の機会やイベントなどが多くなる時期ではありますが、これから寒さも厳しくなり、様々な感染症が流行するシーズンでもあります。感染症にかからないためにも、こまめな手洗い・うがい・場面に応じたマスクの着用・換気といった基本的な感染対策を継続して行いましょう。

元気に新学期が迎えられるよう、体調管理に気をつけて充実した冬休みを過ごしてください。

## 空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!

換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露がでやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がたどよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においがこもる

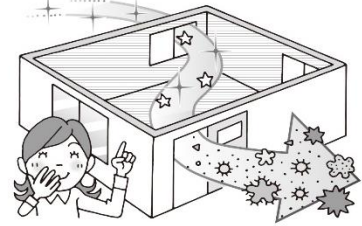


汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

### 換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。

また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



**新** 鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。



## かんき 換気のギモン Q & A

**Q.** エアコンがついていれば換気はいらないでしょ?

**A.** 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかなないので換気が必要です。

**Q.** 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね?

**A.** 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりがざるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

**Q.** 換気扇を回しておけば十分?

**A.** 特にたくさんの方が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

Merry Christmas



### ■保護者の方へ

歯科未受診の方に再度、歯科の治療勧告書を配付しました。お忙しい中ですが、今年度中に受診されるようお願いいたします。

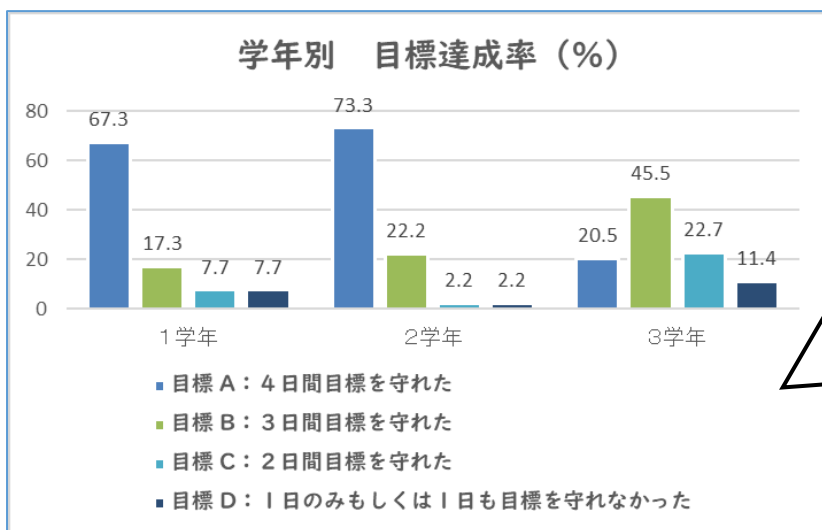


裏面アリ

# “生活習慣”の見直し・改善！



## 「メディアコントロール Week」振り返り結果より



前回よりも 4 日間目標を達成できた人の割合が少なくなっていました。

自分で具体的な目標（〇時間まで、〇時以降は使わない等）を立て、普段から意識してメディアの活用できると良いですね。

### 【生徒のみなさんのメディアコントロール Week の感想】

- ◎メディアコントロール week に取り組んでみて、「メディア時間を一時間にしないとな」と意識できるようになりました。(1年)
- ◎メディアをコントロールすることで、寝る時間と学習時間が増えた。(1年)
- ◎時間を決めたり目標をたてておくことで、メディアの使用を制限できる。また、自分が結構使っていることが分かった。(2年)
- ◎夜遅くまでゲームをしないで、11 時くらいには寝るようにした。(2年)
- ◎メディアを使いすぎないことを心がけることが出来た。メディアコントロールweekが終わったからといってメディアを使いすぎず、時間を考えてメディアを使用していきたい。(3年)
- ◎学習時間が増え、メディア時間が減り、いいペースで学習が進み良い一週間でした。(3年)

## “もう一度、使い方について考えてみよう！”

メディア視聴が 1 日4時間以上の人は、イライラしたり、気持ちが落ち込んだりしやすくなると言われています。

メディアの使用は1日2時間までを目安に、睡眠時間、学習時間に影響がでないよう、適切な使い方を意識しましょう。しっかり眠ったつもりでも、日中に眠気を感じる人、午前中に居眠りしてしまう人は、睡眠時間が足りていないと思われま。



### ゲーム・ネット依存に気をつけて…

WHO（世界保健機関）がゲーム依存症を「ゲーム障害」として認定

ゲーム障害は、ゲームに熱中し、使用時間などを自分でコントロールできなくなり、日常生活に支障がでる病気です。2019年5月に WHO(世界保健機関)では、新たな病気として国際疾病分類に加えました。

自分でコントロールが難しい依存(スマホ依存・ゲーム依存)の状態は、睡眠障害・栄養状態の悪化・人間関係の悪化など、心身への影響が心配されます。ゲーム障害(▼ゲーム時間が長くなった▼夜中までゲームを続ける▼朝起きられない…など)の兆候を知り、早めに気づくことが大切です。