

ほけんだより 12月号

徳島市八万小学校

今年も残り1ヶ月となりました。冬休みにはクリスマスやお正月など、楽しいイベントが待っていますね。このような時こそ、落ち着いて行動し、大きなケガや事故にあわないようにしましょう。また、本格的に寒くなってきて、感染症が流行する時期になりました。丁寧な手洗いやうがい、規則正しい生活習慣など、感染症予防を心がけましょう。

かぜやインフルエンザは どのようにしてうつるの？

【飛まつ感染】

かぜやインフルエンザをおこすウイルスは空気中では長く生きられません。しかし、せきやくしゃみなどで口から飛ぶつばのしぶき(飛まつ)の中にウイルスがいて、それを鼻や口から吸いこむことで感染することがあります。これを飛まつ感染といいます。

【接しよく感染】

インフルエンザやかぜにかかった人の飛まつや鼻水の中にウイルスや細菌がいた場合、その飛まつや鼻水にさわったり、その手から口などに入った場合も感染します。これを接しよく感染といいます。くしゃみをおさえた手で物にさわったり、それをほかの人がさわったり、手から口などに入ると感染することがあります。

感染を防ぐために・・・

感染を拡げないためには、飛まつを飛ばしたり、吸いこんだりしないように、正しくマスクをつけること、手洗いを丁寧にすることが大切です。ウイルスや細菌は目で見ることはできませんが、正しくマスクを着用したり、丁寧な手洗いしたりすることで、感染予防の効果を意識した上で、行いましょう。

★スマホやタブレットの使い方を考えよう★

スマートフォンやタブレットなどで、インターネット(SNSや動画の視聴など)やゲームをすることはありますか？手軽に楽しめ、とても便利なものですが、長時間使用し続けると、体や心の健康に様々な影響があります。そして、使い方を間違えると、事故や犯罪にまきこまれる可能性もあります。小学生や中学生が被害者あるいは加害者になった事故や事件もおこっています。おうちのひとと使い方を話しあい、ルールを守って使用しましょう。

長時間の使用による体や心への影響

<p>スマホ内斜視</p> <p>片方の目が内側に寄り、左右の目の視線がずれる。斜視のほか、視力の低下やドライアイにも注意。</p>	<p>睡眠障害</p> <p>夜遅くまで使用していると、体内時計がくずれ、眠れなくなる。生活習慣が乱れ、無気力やイライラすることも。</p>
<p>ストレートネック</p> <p>カーブしている首の骨がまっすぐな状態で固まる。首や肩の痛みのほか、頭痛や目眩、背骨がゆがむこともある。</p>	<p>脳過労</p> <p>脳(前頭前野)が疲れ、機能が低下してしまい、記憶や判断、感情のコントロールがうまくできなくなる。</p>

健康をまもるために・・・

- 遠くを見て、目を休める習慣をつける **×**
- ねる前は使用しない **×**
- ほかの遊びの時間もつくる **×**
- 「歩きながら」「食べながら」など何かをしながら、使用しない **×**

犯罪にまきこまれないために・・・

- インターネットで知りあった人に会わない **×**
- 個人情報や写真をむやみにのせない **×**
- 悪口を書いたり、人を傷つけたりしない **×**
- 困ったことがおきた時は、必ず相談する **×**