



# ほけんだより



2022年1月7日（金）さいたま市立大宮国際中等教育学校 保健室

あけましておめでとうございます。2022年がスタートしました。気持ちを新たに1日1日を積み重ねて、実りある1年にしてください。そして、日々の生活の土台となる心と体が健やかであるよう、健康づくりをしていきましょう。

今年も健康に  
おごせませうように



1月の保健目標 冬に多い感染症を防ごう



## 感染性胃腸炎について知ろう

かぜやインフルエンザだけでなく、冬は感染性胃腸炎も流行する時季です。感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。ウイルス感染による胃腸炎が多く、毎年秋から冬にかけて流行します。一般的に、下痢止め（止しゃ薬）は病気の回復を遅らせることがあるので、使用しないことが望ましいとされています。

### 原因と感染経路

原因となる病原体には、ノロウイルス、ロタウイルスなどのウイルスのほか、細菌や寄生虫もあります。感染経路は、病原体が付着した手で口に触れることによる感染（接触感染）、汚染された食品を食べることによる感染（経口感染）があります。

### 様々な感染性胃腸炎

#### ノロウイルスによる胃腸炎

手指や食品などを介して、携行で感染する。主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、発熱、腹痛。症状が続く期間は1～2日。



#### カンピロバクター

代表的な細菌性食中毒で、なまの鶏肉や井戸水による感染事例などがある。症状は、下痢、腹痛、発熱。頭痛や悪寒などが現れることもある。



#### O157

腸管出血性大腸菌の代表的な細菌で、家畜やペットなどの糞便や糞便で汚染された水や食べ物を介して人の口に入り引き起こす。激しい腹痛を伴う水様便が頻回に起こり、血便が出る。

### 予防のポイント

トイレの後や、調理・食事の前には、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。

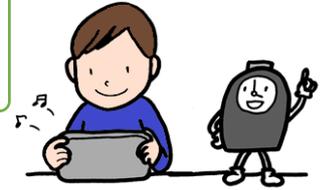


### 消毒について

便や嘔吐物を処理するときは、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、市販の塩素系の漂白剤（ハイターなど）を薄めて消毒します。処理後は、せっけんと流水で十分に手を洗いましょう。



## メディアと上手につきあおう



こんなことはありませんか？

△ ゲームに熱中しすぎて勉強の開始時間が遅くなってしまった！そのせいで睡眠不足・・・Zzz  
⇒ 睡眠不足・・・脳が疲労！

脳は体の健康を保つ「生命維持体」と言われています。寝る時間が遅くなり、睡眠不足が続くと、脳が疲労し、頭痛や腹痛、吐き気などの症状が現れます。さらに、認知力が低下し、気持ちにも影響を与えてしまいます。



△ 勉強中についつい「ながらスマホ」をしてしまう！

⇒ スマホがそばにあるだけで集中力は低下します



海外のとある大学の研究によると、勉強中にスマホが机の上に置いてあるだけで、集中力が低下し、テストの点数が下がることが分かったそうです。

勉強中の「ながらスマホ」は、せっかくの学習時間をムダにしまいます。

△ 寝る直前まで「ダラダラスマホ」・・・

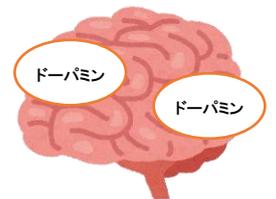
⇒ ブルーライトを浴びて、睡眠の質低下！



スマートフォンやパソコン、テレビなどの画面からは「ブルーライト」という強い光が出ています。ブルーライトは、太陽光にも含まれていて、朝は体内の時計を整え、日中は心を安定させる働きを持ちますが、夜に浴びると体内時計を乱して入眠を妨げ、睡眠不足を招き、目も疲れさせます。

### 頭ではわかっているけどやめられない！！～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放出される仕組みが備わっています。ドーパミン自体は、もちろん危険なものではないのですが、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、ゲームを長時間やったりすることで、ドーパミンの分泌が続くと、この状態が癖になり、やがては「やめたいのにやめられない・・・」と、スマートフォンやゲームに依存するようになってしまいます。時間を決めて使うなど、日頃から意識的に、メディアと上手につき合う工夫をしましょう。



### 知っていますか？『ゲーム障害』

ゲーム障害は、ゲームに熱中し、利用時間などを自分でコントロールできなくなり、日常生活に支障が出る病気です。WHOが、新たな病気として2019年5月に国際疾病分類に加えました。

①ゲームをする時間をコントロールできない、②ほかの生活上の関心事や日常の活動よりゲームを優先する、③ゲームによって問題が起きているにもかかわらずゲームを続ける、④学業や仕事、家事などの日常生活に著しい支障がある、などの症状があるそうです。

