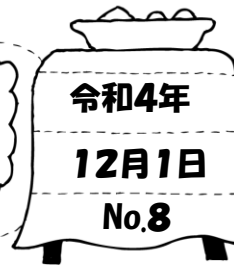




# 保健だより



阿賀野市立

安田中学校



12月になり、気温が下がって寒さがきびしくなってきました。新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症の流行が心配な時期になり、感染対策に注意が必要な時期になってきます。

今年最後の1か月、みんなでしっかりと病気の予防をして、寒さに負けず元気に過ごせるといいですね。



## ＼症状はどう違う？／

### かぜとインフルエンザと新型コロナウイルス感染症

この冬も昨年に引き続き、「かぜ」と「インフルエンザ」に加えて、「新型コロナウイルス感染症」の予防対策を行っていく必要があります。また、この3つは症状などが似ているところがありますので、「ちょっと具合が悪いな」と思ったら、早めに先生や家の人に相談しましょう。

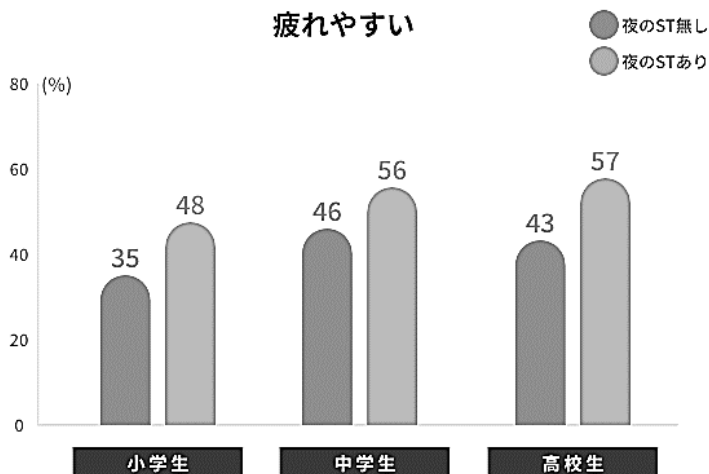
症状	新型コロナウイルス	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	◎	◎	◎
痰	◎	○	○
のどの痛み	◎	○	◎
息切れ	○	×	×
倦怠感・悪寒	◎	○	◎
関節痛・筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	△	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ (特に子どもに多い)

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

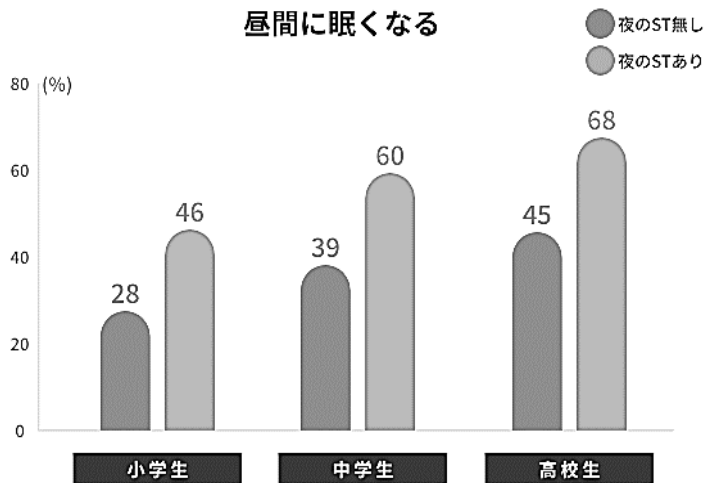
# 寝る前のメディア利用をやめてみない？

夜遅くまでメディアを使っている人はいませんか？メディア機器から出る光「ブルーライト」を夜遅くまであびると、脳の昼と夜のリズムが狂い、睡眠の質が低下します。寝る2時間前にやめられると1番良いとされていますが、遅くとも夜10時までにはメディアの利用をストップできるといいですね！

疲れやすい

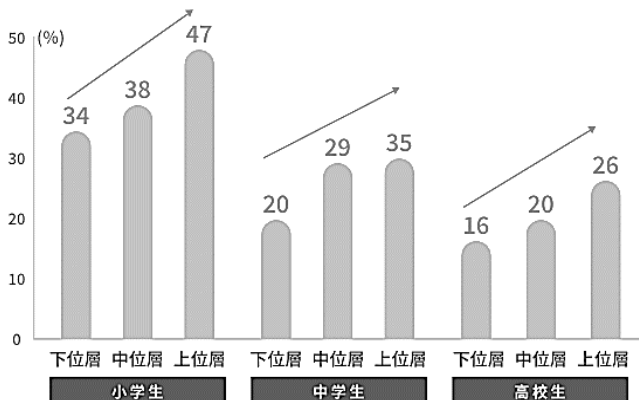


昼間に眠くなる



学業成績別

「寝る前にスクリーンタイムが無い」の回答割合



※ST=スクリーンタイム(メディアを使っている時間)

※ベネッセ教育情報サイト

「スマホやテレビ、寝る前だけやめてみない？」より引用

寝る前にメディアを利用する頻度が高いと、疲れやすかったり昼間に眠くなったりすることがあるんだ！  
また、成績が上位の子ほど、寝る前にメディアを使わないと回答している。脳の昼夜のリズムが狂うことで、学習効率にも影響が出るんだね。



## 保護者の方へ



### 朝、ご家庭での健康観察をお願いします。

毎日の健康観察は、体調変化の目安にもなります。寒さが厳しくなるこれからの季節は、新型コロナウイルスの対策に加え、インフルエンザや胃腸炎などにも気を付けていく必要があります。ご家庭におかれましても、毎朝の健康観察にご協力をお願いいたします。

#### 朝の健康観察チェック項目

朝、37.5度以上あるときや具合が良くないときは早めに受診をしてください。

- 喉の痛み・咳はないか
- 関節痛・筋肉痛はないか
- 平熱より体温が高くないか
- 皮膚に発疹等はないか
- 腹痛や下痢、嘔吐はないか
- 体のだるさはないか

