

# ほけんだよ!

令和3年7月13日  
玄海小学校保健室

## もうすぐ夏休み！元気にすごしてくださいね！

みなさんが楽しみにしている夏休みも、もうすぐですね！  
ただ、この時期は食中毒や熱中症そして夏風邪を起こしやすいので、注意が必要です。引きつづき新型コロナウイルス感染症の予防も頑張っていきましょう！それぞれの体調管理はもちろんケガにも十分気をつけながら、いっぱいあそんで、夏の思い出をたくさん作ってくださいね！



### ★生活のリズムをくずさないように！

早寝・早起き・朝ごはん・・・生活リズムの基本です。守れないでいると夏の終わりごろには、夏バテしてしまいます。

## アウトメディアに挑戦しませんか？

※アウトメディアとは、テレビやゲームを見る時間を減らしていくことです。

ゲームやテレビなどのメディアに接する時間が長くなると、脳の前頭葉が発達せず自分の感情や欲望をコントロールできなくなる傾向になっていくそうです。記憶力や物事をしっかり考えたり判断したりする脳の発達のためには、しっかり運動したり勉強したり読書をしたりすることが大切です。今の生活習慣を振り返りテレビやゲームを長くしている人は、夏休みを機会にテレビやゲームの時間を減らすのに挑戦していきましょう！

### 【アウトメディアの挑戦コース例】

- ①食事の時だけテレビを消す。
- ②テレビやゲームを1日1時間にする。
- ③家に帰ってからテレビやゲームをしない。
- ④1日テレビやゲームをしない。

家族の協力がないとアウトメディアには、挑戦できません。  
ご家族で話し合いご協力をお願いいたします。



段階をおって少しずつ挑戦していくといいですね。

全国でもこのアウトメディアを挑戦している人が出てきていますが、家族との会話が増えたとか、食事をおいしく感じ食べられたとか、すぐに眠れたとかいい効果が出ているようです。

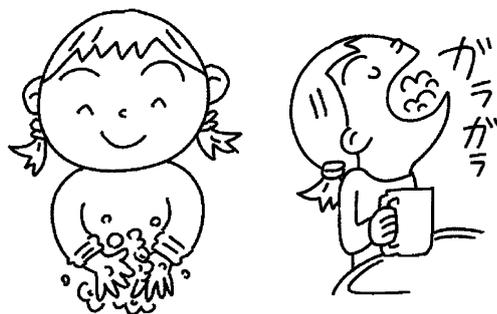
★おうちのかたといっしょによんで、せつめいしてもらいましょう！

## ★夏風邪の予防

風邪のウイルスは約200種類。その中で夏風邪の代表は、アデノウイルスとエンテロウイルスです。このウイルスはインフルエンザと違って高温で湿気が多い時に活発化します。まさしく今がウイルスの繁殖最盛期です。

**エンテロウイルス**・・・エンテロウイルスは、胃酸にも強く腸にまで入り込み、そこで増えて腹痛や下痢を起こします。

**アデノウイルス**・・・アデノウイルスは、のどや気管支で増え、のどの痛みや咳・発熱があります。アデノウイルスは、種類がいくつかあり、強い感染力の種類の場合、のど・結膜の炎症・発熱などの症状が出て、**〔咽頭結膜熱〕プール熱**と言われることがあります。そして、これらのウイルスに感染しやすいのは、疲れ・ストレスなどで免疫力が落ちているときや冷房などで身体が冷えすぎたときです。予防するためには、規則正しい生活を送り、手洗いうがいをよくすることが大切です。



## ★冷房で身体の冷やしすぎに注意！

部屋を冷やしすぎ、外気温と室温の差があるところの出入りを繰り返すうちに、体調を調節する機能が急激な温度変化についていけなくなり、身体は、冷えたままになります。のどには繊毛という細かい毛がびっしりありその活発な動きにより、ウイルスの侵入を防いでいます。でも身体の冷やしすぎやストレスや疲れにより、のどの毛細血管が収縮し繊毛の動きは鈍くなり、ウイルスが侵入しやすくなります。外気温との差は5度以下にしましょう！なるべく冷房に頼らない生活を送りたいのですが、冷房を入れるときは、28℃前後がいいと思います。からだにも、地球にもやさしい「ほどほどすずしさ」が目安です。



## ★身体で心配なところは、検査や治療をしておきましょう！

健康診断で虫歯があった人や視力・耳鼻科・眼科で治療が必要だった人は、長い休みを利用して治療をしておきましょう！



8月27日に、みなさんの元気な笑顔がみられるのを楽しみにしています。

