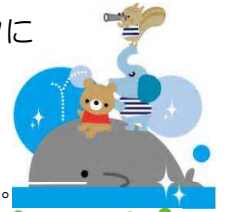



ほけんだより

大仙市立大曲中学校保健室
令和2年 7月17日(金)

明日から夏休みです。4月から新型コロナと向き合い続け、心と体の疲労もピークに達しています。新しい生活様式の中、見えない緊張感が長く続き、知らず知らずのうちに疲労がたまっていきます。夏休みは心も体もリラックスして、緊張感から解放されましょう！感染症対策をしながらも、元気がたくさん充電されるお休みでありますように。



★夏休みに治療を済ませましょう★

4月から延期続きの検診でしたが、実施できた分の結果をわたしています。異常がみられ人には、治療勧告書を渡しています。休み明け万全な体調で学習に向かうためにも、ぜひ夏休み中に受診・治療を済ませて下さい。

★中学生の平均睡眠時間は？★

1981年に8時間1分であった中学生の睡眠時間の平均は、1996年には7時間40分、2012年には7時間14分と減少傾向にあります。その主な要因はライフスタイルの変化です。スマートフォンやパソコンを使う中学生が増加しており、寝る直前まで使っているという場合

夏休み前に「生活習慣調査」を行いました。すると驚くことが発覚！平日の就寝時刻が12時過ぎという人が全校の17%に上ることが分かりました。就寝時刻が遅くなると自ずと睡眠時間が短くなります。そのことで起こる健康被害は想像以上に大きく、今、睡眠の重要性が叫ばれています。夏休み中は特に時間に余裕ができ、ついつい就寝時刻が遅くなりがちです。乱れがちな生活をコントロールするためにも、課題が発見された人にはチェックシートに取り組んでもらいます。日々の睡眠を意識し、体と心に良い睡眠リズムを作りましょう。対象者は、毎日の記入をお忘れなく。

保護者の方のご協力もお願いいたします。

も多くあります。睡眠リズムが崩れがちな夏休み。次のようなことを実践してみましょう！・起床時間、就寝時間のルールを作り守る。・スマートフォンやパソコンを使う時間を決める。様々な弊害を起こさないためにも実行しましょう。

新型コロナ



1人1人ができる感染症対策は？



■新型コロナウイルスに感染しないようにするために

感染経路の中心は飛沫感染及び接触感染です。

人と人との距離をとること（Social distancing; 社会的距離）、外出時はマスクを着用する、家の中でも咳エチケットを心がける、さらに家や滞在スペースの換気を十分にする、十分な睡眠などで自己の健康管理をしっかりする等で、自分のみならず他人に感染させないように徹底することが必要です。また、閉鎖空間において近距離で多くの人と会話する等の一定の環境下であれば、咳やくしゃみ等の症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。無症状の人からの感染の可能性も指摘されており、油断は禁物です。お盆、他地区からの親戚の集合も危険です。

これらの状況を踏まえ、「3つの密（密閉・密集・密接）」の回避、マスクの着用、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒や咳エチケットの励行などを夏休み中も継続して行いましょう。詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。秋田県は全国で3番目に感染の少ない県となっています。

新型コロナウイルスの感染や健康管理に関する相談窓口

山北地域振興局0187-63-5114

