

楽しかった城東祭も終わり、10月に入りました。暑かった頃に比べると朝夕がずいぶん涼しくなり、秋らしい雰囲気を感じられるようになりました。秋はとても過ごしやすい気候です。積極的にたくさんの方にチャレンジしてみましょう。一方で、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い・うがいや衣服の調節などをして、しっかり体調管理をしましょう。

保健委員会からのお知らせ

平成30年9月18日(火)放課後、保健委員会を開催しました。

2学期の活動目標について学年毎に案を出し、次の3つの目標に決定しました。

～保健委員会2学期活動目標～

- ◎換気を行う。
- ◎手洗い・うがいをする。
- ◎アルコール消毒液の使用を呼びかける。



風しんが流行っています!!!

国立感染症研究所は、今年の風しん患者数が昨年1年間の5倍を超える496人になったと発表しました。関東地方を中心に流行していますが、徳島県でも9月3日に風しん患者の発生が確認されました。

風しんは妊婦(特に妊婦初)が罹ると、難聴・白内障・先天性心疾患を特徴とする「先天性風しん症候群」を持った赤ちゃんが生まれる可能性があります。風しんを予防するには、予防接種が最も有効な予防方法といえます。皆さんは麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)の予防接種を受けている人がほとんどだと思いますが、家に帰ってもう1度母子健康手帳を確認してみましょう。

風しんとはどんな病気ですか？

風しんは、風しんウイルスによって引き起こされる急性の発疹性感染症です。「三日ばしか」とも呼ばれたりしています。

風しんウイルスの感染経路は、咳やくしゃみなどによる飛沫感染で、人から人へ感染が伝播します。感染力は、麻しんや水疱瘡ほど強くはありません。

風しんウイルスの潜伏期間・・・2～3週間。

主な症状・・・発疹、発熱、リンパ腫の腫れ、目の充血が認められます。ウイルスに感染しても症状が出ない人が15～30%程度います。

出席停止の基準・・・発疹が消失するまで。

スマホは就寝中にフツフと音を立てる

～スマホやタブレットを持った子どもは十分に寝られない～

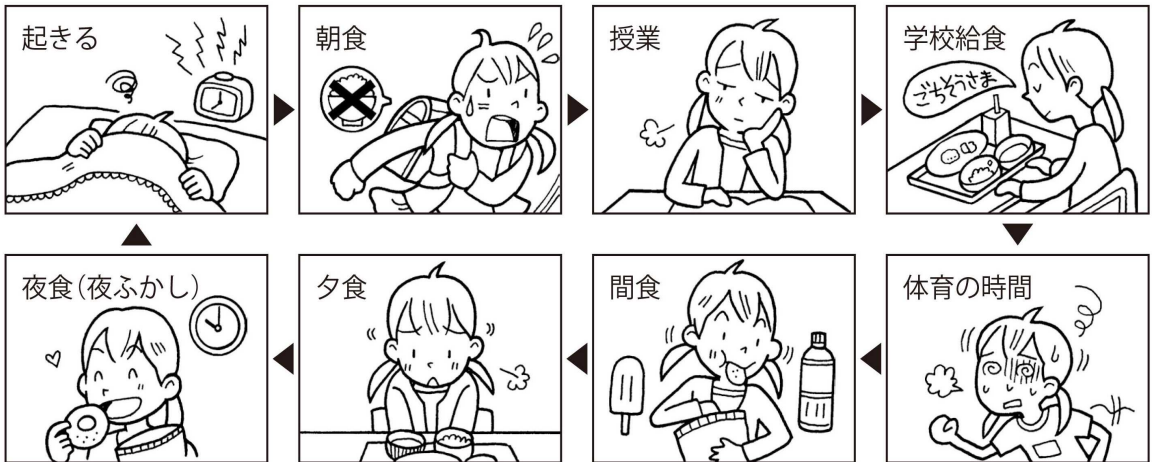
「スマートフォンやタブレット端末などは、子どもの睡眠に害を与える」と新しい研究が示している。研究者は、スマホやタブレットの就寝時の使用と、不十分な睡眠時間、睡眠の質の悪化、過度の日中の眠気との関連を発見した。「あまりに明確で心配になる」と、ニューヨーク州ニューハイドパークのCohen Children's Medical CenterのHenry Bernsteinは言う。

それとは別の研究を、ロンドン大学キングスカレッジのBen Carterが主導した。Carterのチームは、積極的にスマホやタブレットを使用していなくても、寝室に置いておくだけで、睡眠障害を引き起こすことを発見した。Carterは「電子メディアの使用により、就寝時間が遅れたり、体内時計を狂わせるスクリーンの光への曝露が増加したり、眠った後にもメッセージや通知によって起こされる、といったことがある」と言う。

また、「睡眠不足と子どもの健康との間に潜在的な因果関係があるかもしれない」とCarterは述べ、「良質な睡眠なしでは、肥満や2型糖尿病のリスクが高くなる」と言っている。そしてさらに「集中力が低下し、学校でも成績が低下し、病気になったり、ふさぎ込みがちになるかもしれない」とも付け加えている。

この研究は因果関係を証明していないものの、研究者たちは、夜間の電子デバイスへのアクセスを制限する処置を勧めている。「子どもの健康に対する有害な影響を最小限に抑えるために、親が十分力を発揮できるよう、教師や医療従事者からの総合的なアプローチが必要である」と記している。

食育 No.5 ～みんな生活パターンは違っていませんか？～



🕒 自分に当てはまることがあったら、どうやって改善したらよいか、考えてみましょう！

和食のよさを見直そう！

一汁三菜という言葉を知っていますか？これは、ご飯と汁物に3つのおかずを組み合わせたもので、昔から和食の献立の基本となっています。

旬の食材を上手に取り入れた和食のよさをもう1度見直してみましょう。

