

# きらり



ほけんだより  
尾張旭市立西中学校  
平成27. 12. 1.

12月に入りました。例年より暖かい日が続いていますね。3年生は、期末テストの前、勉強へのやる気が盛り盛り湧いてきて、睡眠不足で体調をこわす人が多かったように思います。体調管理は定期テストや入試に向けて、いい結果を残すための基本となります。勉強しても、その力が発揮できないと困ります。自分の体力や生活習慣を振り返り、日々の生活を大切にしましょう。

睡眠は、記憶を整理する大切な時間です。夜、うやむやにしかなくなっていたことも、睡眠ですっきり整理され、朝再度振り返ることで、身につく記憶となります。

また、空気が悪く、二酸化炭素濃度が高いと頭が働きません。休憩時間中には、窓を開けて換気しましょう。もちろん、かぜのウイルスも追い払われます。



ねぼうの遅刻が増えていきます！

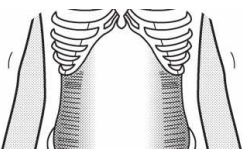
換気忘れずに



勉強時の姿勢が猫背となり、姿勢を保てない人が多くいます。目に悪いだけでなく、肩コリや腰痛の原因となります。ひいては、内臓にも影響を与えます。姿勢を支える筋肉の力を高めましょう。

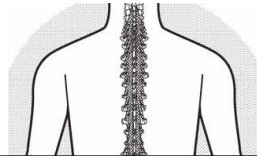
## よい姿勢を支える体幹深層筋

腹横筋



腹部の両側の筋肉。コルセットのように胴体を安定させる。

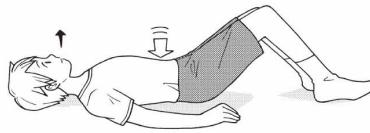
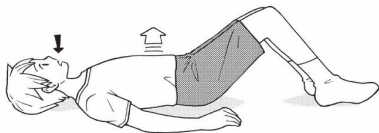
多裂筋



背部の骨の両側から斜めに伸びる筋肉。背骨を安定させ、なめらかに動かす。



体幹深層筋を強くする「おなか引っ込め体操」



腹式呼吸で息を下腹部にしっかりと沈み込ませるように意識して10～30秒行う。腰を上げないように注意する。

### 受験 勉強のあいまの気分転換は…



部屋の空気を入れかえる



お気に入りの1曲を  
目をつぶって聞く

自分にあつた方法をさがしてみよう！

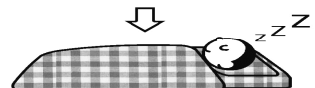


からだを曲げ伸ばし  
するなど軽く動かす



あたたかい飲みものを飲む  
(ココアがおすすめ)

疲れがたまっているときは  
無理をせず早めに休みましょう

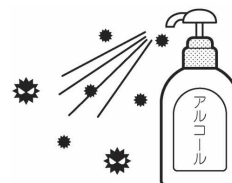
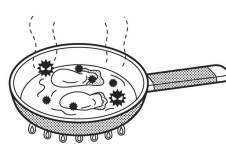
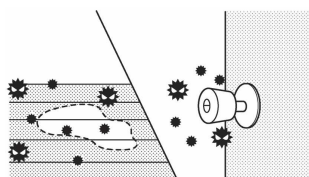
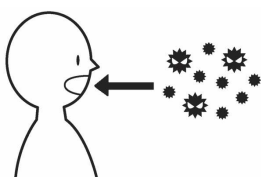




今年、ノロウイルスによる胃腸炎が流行するといわれています。ノロウイルスの感染力は強く、乾燥や熱、アルコールによる消毒にも強く、集団の中で発生すると多くの人に広がる可能性があります。ノロウイルスの性質を知って、広がりを防ぎましょう。

## ノロウイルスの問題点

- ① ウイルスに感染していても、症状の出ない人がいる。
- ② かかった人で、症状が無くなった後も、便から1～3週間以上ウイルスの排泄が続くことがある。そのため、便液が便器の周囲に飛び、乾燥したものが空気中を漂い、それが体内に入る感染がある。(嘔吐物の乾燥も同様)
- ③ 特効薬が今のところない。



患者の便1グラムには、1億から1兆個ものウイルスが含まれていて、そのうち10～100個、人に入っただけで発症します。

床やドアノブについたウイルスはなかなか死にません。乾燥するとほこりと一緒に舞い上がり、それを吸った人が感染することがあります。

さっと火を通すだけではウイルスは死にません。食品の中心温度が85度以上、1分以上加熱する必要があります。

アルコール消毒では死にません。0.1%の次亜塩素酸ナトリウム(漂白剤)での消毒が必要です。

## もし教室で嘔吐してしまったら・・・ノロウイルスがいるという前提で対処します。

- ① 嘔吐した人を保健室へ
- ② 嘔吐物は新聞紙などで早く覆う。
- ③ 処理に当る人(先生)以外は、近寄らない。
- ④ 教室の換気をする。運動場側の窓を開ける。廊下側は開けないほうがよい。



## 最も有効な対策は、・・・手洗いです。

石鹸では、ノロウイルスは死滅しませんが、手からノロウイルスがはがれやすくなります。



## 応募してね!

= 「家族とつくろう! 栄養たっぷり朝ごはん」 =



体のパワーになるだけでなく、学習をするために脳の栄養となる大切な朝食です。エネルギー源の「黄色」の栄養はもちろん、気持ちを安定させるセロトニンや意欲をだすドーパミンの基として、朝のたんぱく質の「赤」や「緑」の栄養素である野菜が必要です。

応募用紙は既に配布済みです。栄養バランスを考えて、手軽にできる朝食を考え、写真を撮って応募して下さい。冬休みに家族で作ってみるのもいいですね。入選者には、地元の野菜や米が副賞としていただけます。また、市長賞や教育委員会委員長賞のメニューは、ランチメニューにアレンジして、旭城レストハウスで提供されます。ふるって応募して下さい。