

# 保健だより10月

埼玉県立八潮南高等学校生徒保健委員会

令和3年10月7日

## 感染拡大中！？感染性胃腸炎

だんだんと肌寒くなってきました。食欲の秋ともいわれ食べ物がおいしい時期ですが汚染された食べ物が原因で起きる健康被害があります。それは、感染性胃腸炎です。秋から冬にかけて流行する病気なので今のうちから知識を深めてもらえるように説明します！



### 原因はなに？

感染性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスや細菌や寄生虫が原因で起こります。感染経路は、病原体がついた手で口に触れることによる感染（接触感染）と汚染された食品を食べることによる感染（経口感染）です。

### どのような症状なの？

ウイルスにより異なる部分がありますが、潜伏期間は1～3日程度で、吐き気、嘔吐、下痢、発熱、腹痛などの症状があります。症状がある期間は平均24～48時間です。

### 予防方法

特別な治療方法はないので、予防対策をすることが大切です。トイレ後や調理・食事の前には石鹸と流水で手をしっかり洗いましょう。嘔吐物を処理するときにも注意が必要です。食品の取り扱いにも十分気をつけましょう。



感染症は自分自身が辛いだけでなく周りにも影響を与えてしまいます。分散登校が終わり、関わる人が増えてきました。文化祭などの行事を成功させて楽しい学校生活を送るためにも保健だよりをぜひ参考にしてください。自分自身と周りの人を大切にする行動を心がけましょう

！！ 3年4組 秋山 心海

# 睡眠不足はアレが原因かも？



9月も終わり、少しずつ過ごしやすい季節になってきました。そんな季節になったはずなのに、「朝起きてからだるさを感じる」や「朝起きるのがつらい」と思うことはありませんか？もしかするとあなたはよく眠れてないのかもしれませんが。睡眠の質に大きく関わってくる原因の一つが、スマートフォンやパソコンなどの画面から発せられる「ブルーライト」といわれています。

## ブルーライトとは？



ブルーライトとは、スマートフォンやパソコン、テレビ、ゲーム機器などの画面から発せられる青色光です。特に寝る直前まで使用しがちなスマートフォンは、ブルーライトの影響を受けやすいといえるでしょう。

## どんな影響があるの？

ブルーライトは太陽の光にも含まれています。昼間に太陽の光を浴びたり、スマートフォンを少し使用した程度では特に問題はありません。しかし、夜間にブルーライトを浴びると、脳が昼間だと勘違いをし、体内時計がずれてなかなか眠れず、朝起きるのがつらいといった状態になり、疲労回復や肌の再生などに影響を与えてしまいます。

## どんな対策をしたらいいの？

- ・寝る一時間前からスマホを使うのを控える。
- ・寝る一時間くらい前から部屋のLED照明をやや暗くしておく。
- ・夜間にコンビニなどの強い照明の場所へ行くのをやめる。

10月は季節の変わり目ということもあって、寝不足や体のだるさを感じてしまうこともあるでしょう。そうならないためにも、早寝早起きや一日三餐を必ず取るなどの規則正しい生活を送るようにし、コロナに負けず毎日元気に登校できるようにしましょう 3年5組 三浦 陽向

## 各部活動に聞いてみた！ ～軟式テニス部編～

Q1. 視力を保つために心がけていることは何ですか？

A. 「完全に暗くなる前にライトをつける」

Q2. 運動部はマスクを外して活動していると思うのですが、コロナ対策で気を付けていることは何ですか？

A. 「飲み物を共有しないためにジャグを用意する」