



保健だより 1月

令和4年1月 土浦第一高等学校定時制 Vol.9

明けましておめでとうございます。新年がスタートして、2週間が経ちました。年が明けて、新たな目標に向かって進み始めている人もいるかもしれませんね。これから、まだまだ寒い日が続きますが、体調を整えて、新型コロナウイルスに十分注意しながら、インフルエンザにも負けないように過ごしましょう。



生活習慣病

健康によくない生活を続けているとかかるさまざまな病気を「生活習慣病」といいます。

まちがった生活習慣が原因でかかる主な病気

栄養のかたよった食事	糖尿病 身体のエネルギーである糖の代謝がうまくいかなくなり、血液中の糖が上昇する。重症化すると昏睡状態になる。
睡眠不足	脂質異常 血液の中に脂質が増え、血液がドロドロになる。血管がつまりやすくなり、動脈硬化を引き起こす。
運動不足	高血圧 心臓や血管に大きな負担をかける。子どもの高血圧は将来、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高くなる。

生活習慣病予防のためのポイント

食 事	決まった時間に3食きちんと食べる。	バランス良く食べる。	おやつは量や時間を決める。
運 動	日中は外遊びやスポーツをして体を動かす。	お手伝いも運動になる。	テレビ・スマホ・ゲームは時間を決める。
睡 眠	8時間を目標に寝る。	毎日決まった時間に寝て、起きる。	寝る前はテレビ・スマホ・ゲームの光をあびない。

感染性胃腸炎【ノロウイルス】

この時期は、ノロウイルス等が原因となる感染性胃腸炎の流行が予想されます。

ノロウイルスってどんなウイルス??

感染力が強い	環境に強い	熱に強い	消毒に強い
患者の便1gには1億以上のウイルスが含まれている。そのうちの10~100個が体に入っただけで発症する。	床やドアノブについたウイルスはなかなか死なない。乾燥すると、ホコリと一緒にまい上がり、吸った人は感染する。	さっと火を通すだけでは死なない。食品の中心温度が85℃以上で1分以上加熱する必要がある。	アルコール消毒では死なない。0.1%濃度の次亜塩素酸ナトリウム液（台所用漂白剤などを薄めたもの）が必要になる。

ノロウイルスの予防法は？



①ウイルスを洗い流す	②ウイルスに近づかない	③ウイルスをやっつける
調理・食事の前、トイレの後などには、石けんを使ってしっかり手洗いをしよう。	吐いた物や便には近づかない。正しい処理の仕方を知ろう。	カキやアサリ、シジミなどの貝を食べるときは、しっかり火を通そう。

7つ見つけてみよう！（答えは保健室まで☆）
間違い探し

