



北島中学校  
R2年11月

秋らしいキンモクセイの香る季節も終わり、いよいよ冬らしくなってきました。一日の中での寒暖差が大きい季節なので、体調管理に気をつけましょう。また、夕方に暗くなる時間もずいぶん早くなりました。ヒトの睡眠時間は、日照時間の短くなる冬のほうが長くなるそうです。しっかり睡眠時間を確保して、感染症にかかりにくい体づくりを心がけましょう。



症状はどう違う？

## 「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

### マスク着用で増える「口呼吸」にご注意！

今年は新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクの着用が欠かせなくなりました。そのため、「鼻呼吸」ではなく「口呼吸」が増えているそうです。マスクをしていないときにも「口呼吸」が習慣になってしまうと、感染症やむし歯になるリスクが増えるそうです。また自律神経が乱れやすくなるので、免疫機能の低下や、ストレスや不安を感じやすくなるのがわかっています。口呼吸がくせにならないように、マスクを外しているときは意識的に「鼻呼吸」を心がけるようにしましょう。



## 2年生にインターネットに関する授業をしました

10月23日(金)・26日(月)の2日間、2年生の保体で「ネット依存と健康」というテーマで授業をしました。授業では、自分の生活を振り返ってネット依存度をチェックしたり、動画を見たりして、「ネット依存」について学びました。



○ネット依存とは・・・

インターネットの使いすぎのため、日常生活に支障が出ている状態。

○ネット依存を予防するためには、

- ・けじめをつける
- ・適切な使い方を考える
- ・時間を決めて使う



インターネットやゲームの使いすぎは、みなさんの健康にも悪影響を与えます。しかし、現代ではインターネットはみなさんの生活には欠かせないものになりつつあります。そのメリットとデメリットを知り、上手に使っていきけるようになってほしいと思います。



## 夏休みのメディアコントロールチャレンジの結果について

夏休みに宿題として取り組んでもらった「メディアコントロールチャレンジ」の結果についての掲示物を、各教室に掲示してもらうことになりました。どのコースを選んだ人が多かったのか、達成度はどうだったのかなどをまとめていますので、教室でじっくり読んでみてください。冬に向けて部活動の終了時刻も早くなり、帰宅して家で過ごす時間が長くなる人も多くなると思いますが、ネットやゲームをするときには時間を決めてするようにしましょう。(時間を守るためには、家族にやめる時間を宣言しておく、タイマーを使うなどの方法がおすすめです。)

メディアコントロールとは・・・電子メディア(パソコン、スマートフォン、携帯電話、ゲーム機器等)と上手につき合い、セルフコントロールすること。

## ピロリ菌尿中抗体検査を行います(3年生で事前に申し込んだ人のみ)

日時：11月10日(火) ※予備日：11月19日(木)

○検査キットは前日に配布します。検査日当日の朝8時15分までに保健室に提出してください。(予備日に提出する場合は、検査キットは自分で保管しておいてください。)