

今年も残すところあとわずか……。3年生は受験で大変ですが、力を出しきるためにも体調には充分注意し、免疫力を高めておくようにしましょう。

1, 2年生は一年の振り返りをしましょう。来年の目標を決め、冬休みも規則正しい生活をし、3学期を迎えましょう。

スマホ依存と親子関係

日本の親子のモバイル機器を利用に関するデータ（健康教室12月号）を紹介します。調査は13歳から18歳の子どもとその親です。

現在、世界中でネット依存が原因で様々な問題が生じています。日本でもネット依存者の8割が中、高、大学生と若者です。

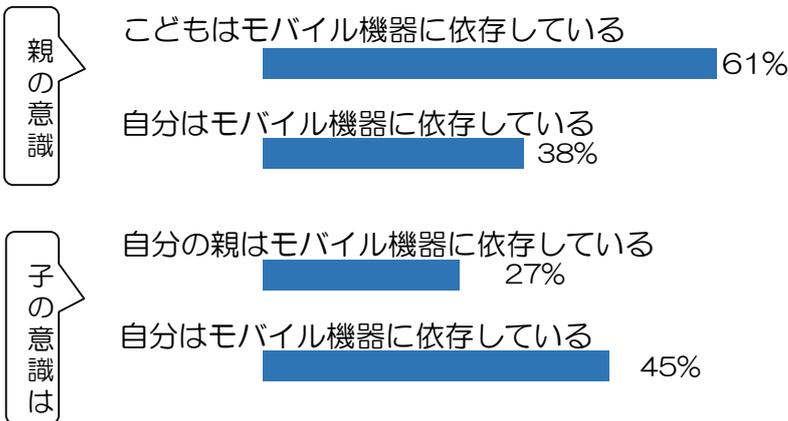
図1 少なくとも1時間に1回モバイル機器をチェックする



図2 モバイル機器の使用時間が長すぎると感じている



図3 モバイル機器に依存していると感じている親子の意識



インターネットゲーム障害

以上のうち4項目で黄色信号です。

- 1 ネットの事ばかり考えている
- 2 ネットができないときイライラなどの禁断症状がでる
- 3 以前に比べてネットをする時間を増やす必要があると考えている
- 4 ネット使用を減らそうとするが失敗に終わる
- 5 心理的、社会的問題が起きていると知りながらネット使用を続けている
- 6 ネット使用の結果として興味、趣味、娯楽がない
- 7 嫌な気分から逃れるため、解消するためにネットを使う
- 8 ネット使用について家族などに嘘をつく
- 9 ネットの使用のために人間関係が危うくなったり、学習が疎かになってしまった

規則正しい生活のリズムは『早寝早起き』とされていますが、なぜ『早起き早寝』ではなく『早寝早起き』なのでしょう？それは早く起きるためには、早く寝ることが大切だからです。そして早く寝るためには昼間にしっかり動くことです。

ネット依存者に発生している問題は、運動不足による体力低下や肥満、骨密度低下などが身体的に表れます。授業中の居眠り、睡眠障害や昼夜逆転、ひきこもりなどにもつながります。

ネット依存の期間が長引くと、感情や欲望をつかさどる脳内の情報伝達系に障害がでます。家族への暴言暴力、浪費などの問題が懸念されます。しかしネット使用をやめると回復するので、家族がフィルタリング機能や、時間を管理するなどの対策が必要です。ネット以外で楽しいと思えることや、活躍できる場があることは、ネット依存にならないためにも重要です。

夜遅く寝ると睡眠不足になる → 目覚めてもだるさや眠気がある → 食欲がわからないので朝ごはんが食べられない
こんな生活にならないように注意しましょう。

冬休み中の食事について

休みだからと言って朝食を食べずに寝ていたり、昼食をインスタントで済ませたりすると栄養が偏り、体調が崩れやすくなります。

昭和50年頃から一汁三菜が理想の日本型食事と言われていましたが、今日、働き方が変わり手間をかけた家庭料理が大変になってきたのではないのでしょうか。

料理研究家の土井善晴（どい・よしはる）さんは、『一汁一菜でよいという提案』（グラフィック社）という本を執筆し、ご飯を中心とした味噌汁と漬物の伝統的な食文化を見直そうと言っています。「忙しい現代でも『一汁一菜』ならできるでしょう。」「そうして、余裕がある時におかずを作ればよい。毎日の食事はそれでよい。その分の時間は、自分の体や心を励ますことに使えば良い。」と言っています。

この冬休みは、家族が健康になるよう、**みなさんが食事づくり**にチャレンジしてみましょう。

乾燥対策

12月初旬から雨が少なく乾燥してる日が続いています。湿度が40%以下になると、ウイルスが空気中を漂います。部屋の換気や加湿を心がけてください。カーテンに霧吹きをしたり、バスタオルなどの洗濯物を干すのも効果的です。

本来、呼吸は「口」ではなく「鼻」ですもの。口呼吸では、冷たく乾燥した空気が直接肺に入るだけでなく、口から取り込まれた細菌やウイルスにより感染症にもかかりやすくなります。鼻呼吸では埃や細菌、ウイルスを外に出そうとする繊毛活動が活発になるため、体に入ってくる空気は綺麗になります。また、舌の位置は上あごについていることが正常で、良い温度になり、肺に負担がかかりません。こまめな水分補給や、マスクで潤いを保ちましょう。肌や唇も乾燥しやすい部分には保湿クリームを塗りましょう。



☆休み中の体調不良や風邪症状・インフルエンザの疑いがある場合の医療機関について☆

休日・祝日の診療については下記の救急医療情報センターに電話で確認してください。

次の各機関では、休日や夜間に診療できる診療所や救急病院などに関する電話の問い合わせに対して、24時間体制で案内してくれます。それぞれの救急医療情報センターに問い合わせし、あらかじめ電話連絡してから受診するようにしましょう。

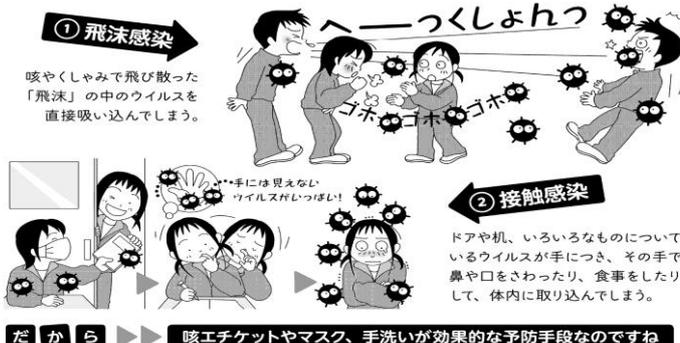
- | | |
|--------------------------------|--------------|
| ○ 山梨県救急医療情報センター（甲府市、中巨摩東地区を除く） | 055（224）4199 |
| ○ 甲府市医師会救急医療センター（甲府市、中巨摩東地区） | 055（226）3399 |
| ○ 南アルプス市消防本部 | 055（283）0119 |
| ○ 峡北消防本部 | 0551（22）3311 |
| ○ 峡南消防本部 | 055（272）1919 |

Q インフルエンザにかかっている人が咳やくしゃみをして、空気中に飛び散ったウイルスは、どのくらい期間感染力があるか。

- ① 3時間 ② 12時間 ③ 1、2日



インフルエンザの感染経路



A. ③ 冬の乾燥した空気中では1、2日は感染力を維持するそうです。