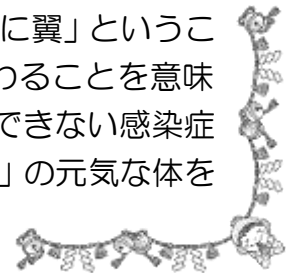




令和4年1月号
名古屋市立山田高校
保健部



あけましておめでとうございます。今年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざを知っていますか？強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早寝早起き、手洗い、マスク…と、「虎に翼」の元気な体を作りましょう！



2022年 **健康目標**

今年こそがんばるぞ！
という目標を書いてみよう！

- ・夜ふかしをしない
- ・食後に歯みがきをする
- ・毎日運動をする など

生活リズムはまだ冬休み…？
学校モードに切り替えましょう



コロナだけじゃないよ

ノロウイルスにも気を付けて！

【症状】潜伏期間（24～48時間）のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がりず、1～2日続いて治癒します。軽いカゼのような場合もあれば、一日に何度も吐く場合もあります。

【予防】ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便の中にいます。感染力がとても強いため、しっかり手洗いするのが一番の予防です。

ノロウイルスの主な感染経路は？

汚染された二枚貝から 感染した人の手を介して 感染した人の便や嘔吐物から



歩きスマホだけじゃない！ 寝ながらスマホ にも要注意

横に寝ころびながらスマホやゲームの画面を見ていると、気づかないうちに片目は枕に埋もれ、もう一方の目だけで画面を見ていることがあります。

この状態が続くと、画面を見ているほうの目は明るい光に慣れている状態になりますが、もう片方の目は暗闇に慣れた状態となります。左右の目にかかる負担に差が生じるので、目に悪影響を与えるのです。



また、電気を消してから暗い部屋で画面を見続けていた場合も目に負担がかかります。

夜のスマホは短時間で、少し画面を暗くするよう心がけてください。

