



2月の別名に梅見月があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も、そんな梅のように一人ひとりが大きな花を咲かせられますようにと願って付けられました。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。



★3年生の皆さんは、時間を有効に使っていますか？むし歯や歯肉炎、親知らず等を放置していませんか？新生活が始まる前に、気になるところは全部治療しておきましょう！



今年も花粉症のシーズンがやって来ました。四国の飛散量は、例年より少なくなる見込みですが、前シーズンと比べると「非常に多い」(約2倍)と予想されています。また、2月の気温が平年より高いと、飛散のピークが早まります。すでに症状が出ている人は、重症化する前に治療を始めましょう。これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉が体に入り、花粉に対する抗体がたくさん作られると、花粉症になる可能性があります。花粉症の人もそうでない人も、花粉になるべく接しないことが大切です。

## <基本をチェック！ 花粉症対策>

**出かける前に** …テレビやインターネットで花粉情報をチェック

□晴れて乾燥した日や風が強い日は要注意！

**出かけるとき** …服装をチェック

□マスク、メガネで花粉の侵入を防ぐ。服や帽子はツルツルした素材のものを。

**帰ってきたら** …花粉をチェック

□屋内に入るときには、衣服や髪に付いた花粉をしっかり払い落とす。

□手洗い・うがい・洗顔をして、花粉を洗い流す。



## 感染性胃腸炎に注意！

宇和島保健所管内の感染性胃腸炎の定点当たりの1週間の報告数は、5.0人→6.3人→15.3人と急増しています。例年この時期は、ノロウイルスやロタウイルスを原因とするウイルス性胃腸炎が多くなります。特にノロウイルスは感染力が非常に強く、学校や施設、家庭内などで感染が広がりやすいのが特徴です。

～感染予防及び感染拡大防止のために～

○ノロウイルスは食品や手指を介して口から体内に入ることが多いとされています。

特に食事・調理の前、トイレの後には、流水と液体石けんで入念に手を洗いましょう。

○家庭内にかかった人がいる場合は、タオルなどの共用を避けましょう。

○排泄物に含まれるウイルスなどの飛散防止のため、トイレ使用後は、流す前に

ふたを閉める習慣をつけましょう。(新型コロナウイルスにも共通する感染防止対策です。)

※ノロウイルスは、回復してからも2週間くらいは便から排出されるといわれています。

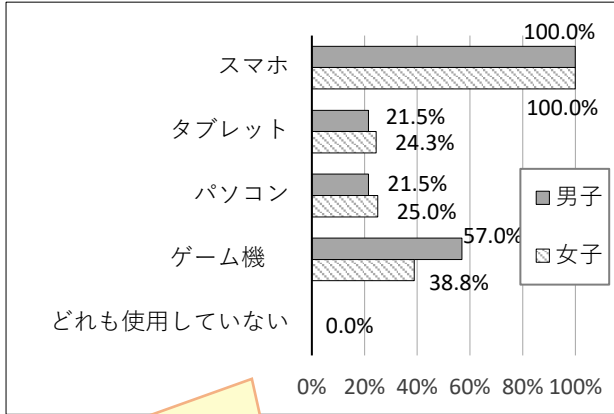


# スマートフォン等の使用と健康に関するアンケート結果①



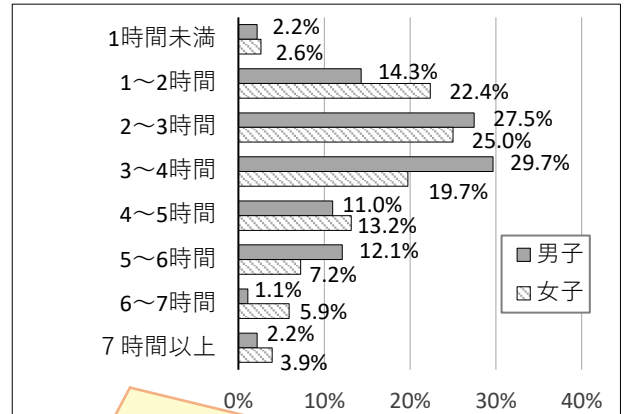
10月に保健委員会が実施したアンケートの結果を男女別にまとめました。(1月の全校集会で、この結果を基に発表しました。)あなたの今の使用状況は、どうですか？

## 1 家庭で使用するデジタル機器は？



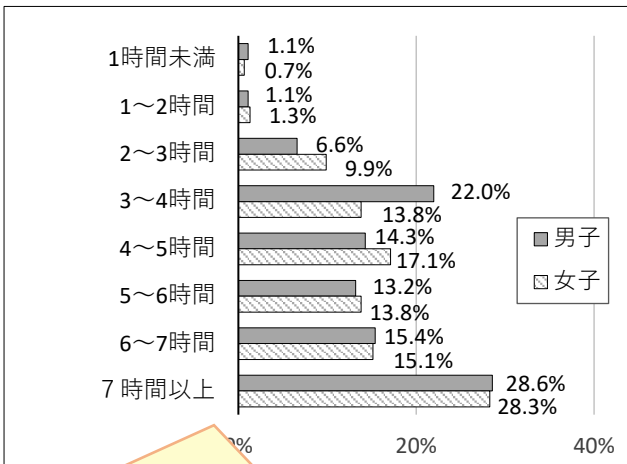
スマホは全員が使用しています。男子の6割近くがゲーム機も使用しています。

## 2 平日に、合計して何時間くらい使いますか？



半数以上の人々が、平日に3時間以上使用しています。6時間以上使用する人は、女子の1割に上っています。

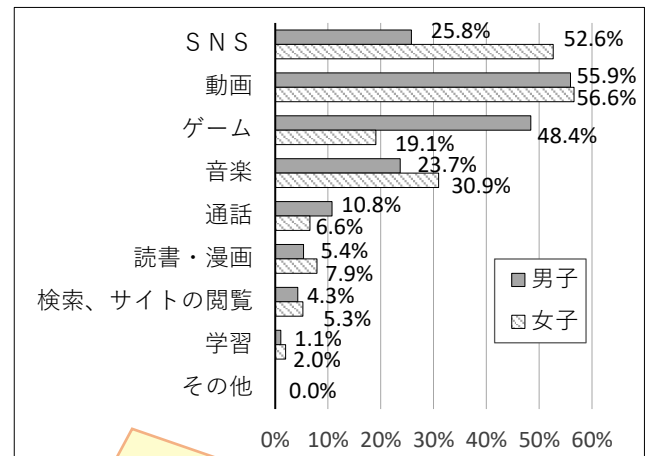
## 3 休日に、多いときで合計して何時間くらい使いますか？



休日に、多いときでは7時間以上使用するという人が男女とも最も多くなっています。

## 4 スマホ等で何をすることが多いですか？

(多いものを2つ選ぶ)



男子は動画視聴やゲームを、女子は動画視聴やSNSをすることが多いようです。

\* 3年生の皆さんは、家庭学習期間に入り、自由な時間が増えていると思いますが、貴重な時間をスマホに奪われていませんか？「ネット依存」や「SNS疲れ」になっていませんか？スマホを使うときはちゃんと目的意識を持って使い、長時間の使用を避けて、自分の体と心を守りましょう。

\* 1・2年生の皆さんは、もうすぐ学年末考査が始まりますね。「スマホは、使わなくても(サイレントモードにしても)近くにあるだけで集中力が下がる」ことが、海外の複数の実験で証明されています。家で学習するときも、スマホは他の部屋に置き、集中して取り組める環境を作りましょう。