



高岡市立芳野中学校 令和3年度1月号

新しい年となりました。「1年の計は元旦にあり」と言います。みなさんはどのような元旦を過ごしましたか？3年生のみなさんは年末も年始もなく入試に向けて努力を重ねてきたと思います。もっと時間が欲しいと思うかもしれませんが、これからは心身のコンディションにも重点をおいていきましょう。オミクロン株拡大の兆しが見られ、感染症対策も大切です。手洗いやマスクなどの予防策とともに、十分な睡眠・適度な運動・栄養バランスをとれた食事、体の免疫や抵抗力の維持に努めてください。

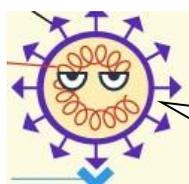


オミクロン株急拡大

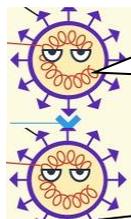


ワクチン接種後も油断せず、
感染防止対策の徹底を

2021年11月に南アフリカでオミクロン株の出現が報告されて以降、100カ国で感染例が報告されています。国内でもクラスターが発生した地域もあり検出例が増加しています。県内では1月17日の時点では、33人確認されています。医学的には不明な点がありますが、現在分かっていることを紹介します。



オミクロン株は細胞に進入しやすい。



- ・感染・伝播性が高い。
- ・潜伏期間は短い。(中央値 2.9 日)

引用・参考文献
富山県感染症情報センター・国立感染症研究所
厚生労働省HP SARS-CoV2 の変異株B. 1.529 系統 (オミクロン株) について (第5報)

ワクチンの予防接種による予防効果が確認されている。ワクチンの3回目接種(ブースター接種)により、オミクロン株に対する感染予防効果は高まる可能性が示唆される。

発熱等で医療機関を受診する場合は、電話相談の上、かかりつけ医等の地域で身近な医療機関に電話でご相談ください。相談する医療機関に迷う場合は、受診・相談センター、高岡厚生センター(26-8414)にご連絡ください。(076-444-4691)は24時間対応となっています。

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



保護者の皆様へお願い

- ・学校で発熱等の風邪症状、体調が悪いなどの様子が見られる場合は、すぐに家庭に連絡しますので、**電話連絡が可能な状態**にしておいてください。
- ・生徒または同居家族に**風邪・発熱**の症状がある場合は、登校を見合わせてください。
- ・生徒、同居家族が、新型コロナウイルス感染と診断、感染が疑われる、濃厚接触者と認定された場合には、**速やかに**学校へご連絡ください。

スッキリ！快便のためのポイント

便秘とサヨナラするために

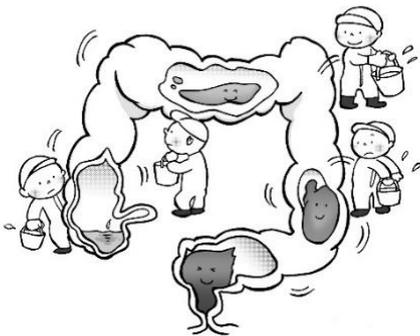


便秘の定義

- ・3日以上排便がない場合、または毎日排便があっても残便感がある状態。
- ・本来体外に排泄すべき糞便を、十分量かつ快適に排泄できない状態。

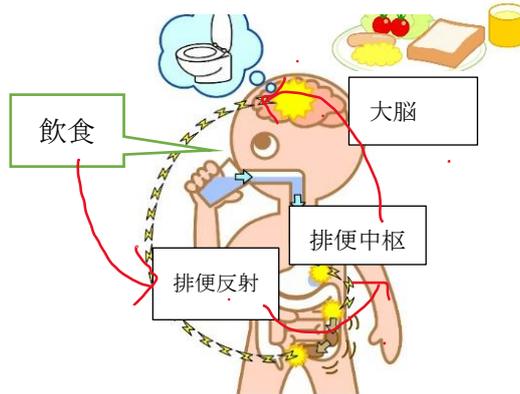
理想の排便リズムは、「朝食後の排便」生活リズムを整えること。

① 便の形成



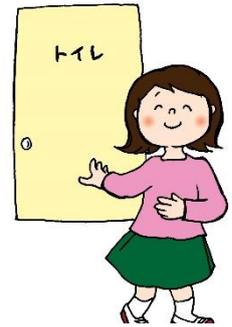
夜間睡眠中に、大腸が収縮と弛緩を繰り返し、内容物と消化液を混ぜ合わせながら大便を形成します。

② 朝食による腸への刺激



食べ物が胃に入ると反射で大腸が動き始め、待機していた便が直腸に運ばれます。

③ 排便



便が直腸に運ばれると、直腸肛門の感覚器が、感知して大脳に知らせることで便意が起こります。

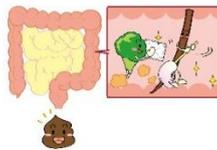
原因

偏食・ダイエット



偏った食事や、ダイエットによる食事量の不足は、腸の働きを鈍らせます。

予防



腸内環境を整える食品をとる

食物繊維	水溶性	ワカメ・里芋
	不溶性	ごぼう・かぼちゃ
果物	柑橘類・りんご・すもも	
発酵食品	ヨーグルト チーズ 納豆	
大豆食品	みそ・豆腐・枝豆	

原因

運動不足

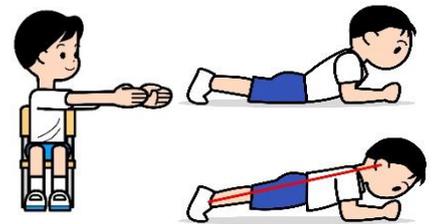


便を押し出す腹筋が弱いと便秘の原因になります。

予防

腸管運動の促進

体をねじる動きを伴う運動や、体幹筋を鍛える運動を行うと、便の排出力が高まります。



編集後記



- ・ここ最近、「3日間便が出ない。」という生徒が時々見られます。「すっきり」出ないという辛さ、痛いほどわかります。今回は、予防という視点で「便秘」を取り上げました。
- ・3年1組の前に、「受験は団体戦」という言葉が掲げられていました。さらに、生徒達が実行している勉強方法が一覧になって掲示されていました。「1時間学習したら覚えたことを声に出す。高校に入学したことを考えて勉強する。朝方に切り替えて学習する。」私は、みなさんの豊富なアイデアに感心し、現在の私の早朝学習に取り入れています。感じ方はそれぞれですが、「不安」はみんな同じ。友達と力を合わせて乗り越えていきましょうね。