



**もうすぐ  
冬休みが  
始まります！**

## 冬休みはデジタルデトックスにトライ！

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

### ● 使う場所を限定する

(例:リビングだけで使う、寝室では使わないなど)

### ● 電源を切る時間帯を具体的に決める

(特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)

### ● 手元に置かないようにする

(視界に入らないようにする)

### ● SNSなどの通知をオフにする

### ● 代替となる別の趣味などに時間を使うようにする



## 冬休みのすごしかた

感染症注意報

自分も  
まわりも

健康に  
過ごすための  
アクション

### 手洗い



### ポイント1

#### ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えませんが、空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気や外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

### 換気



### マスク



### ポイント2

#### 免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまったとしても外に追い出したりやつたりしてくれます。

### ポイント3

#### うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

### 感染経路別

冬に気をつけたい  
病気の例

### 覚えておきたい4つの感染経路

#### 飛沫感染

せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む

#### 接触感染

ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる

#### 空気感染

空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む

#### 経口感染

ウイルスなどがついたものを口にする

### 飛沫・接触感染

- ☒ 新型コロナウイルス感染症
- ☒ インフルエンザ
- ☒ 溶連菌感染症 など

### 空気・飛沫・接触・経口感染

- ☒ 感染性胃腸炎 (ノロウイルス) など





# 冬の感染症予防クイズ

**Q1** 感染症を予防するために大切なことは？ 次の中から選んでね。(答えは1つとは限りません)

- ①こまめに手洗いをする
- ②部屋の空気を入れかえる
- ③感染症が流行しているときは、マスクをつける

**A1** 全部 ①～③のほか、規則正しい生活をする、ぐっすり眠る、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

**Q2** マスクをしていないとき、くしゃみが出そうになったら、どうする？

- ①ハンカチか上着のそででおお
- ②そのまま、くしゃみをする
- ③友だちにハンカチを借りる

**A2** ① 正しい「咳エチケット」の方法を覚えておきましょう。

その誘い  
しっかり、きっぱり  
断ろう！



**Q1** 練習すれば、お酒に強くなれる？

お酒を飲むと発生する有害物質アセトアルデヒドは、体内の「ALDH (アルデヒド脱水素酵素)」によって分解されます。このALDHがよく働くかどうかは遺伝的な要素に関連し、もともとALDHを持っていない人もいます。つまり、お酒に弱い体質の人は、いくら練習しても、強くなれません。

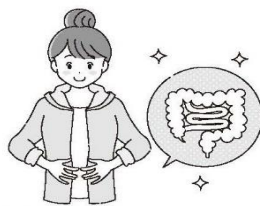
**A No**

お酒のYes/Noクイズ

**Q2** たまになら、一気飲みしてもよい？

一気飲みは、絶対にはいけません。血中のアルコール濃度が急激に上昇し、「急性アルコール中毒」という危険な状態になり、最悪の場合、死亡する恐れがあるからです。

**A No**



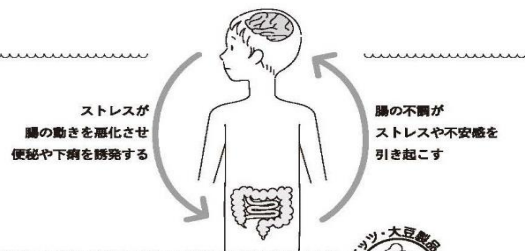
## 腸活で絶好腸ライフはじめよう！

「腸活」って聞いたことがありますか？  
腸内環境をより良い状態にするために行う様々な活動のことです。  
毎日の食事や生活習慣をちょっと見直すだけで、  
嬉しい変化が現れるかもしれません。

問題	次の○に共通する漢字は何でしょうか？ (ヒント) 体の部位です。	答え
	<input type="radio"/> が立つ <input type="radio"/> が黒い <input type="radio"/> を割る <small>(意味) 怒ること    (意味) 意地が悪いこと    (意味) 本心を打ち明けること</small>	<b>腹</b> 慣用句のなかには、「心」や「脳のはたらき」をお腹(腸)と結びつけるものがあります。人々は昔から、気持ちとお腹(腸)がつながっていることを実感していたのかもしれません。皆さんも、不安や緊張でお腹が痛くなった経験はありませんか？

### 脳腸相関のメカニズム

**脳** 腸が相互に影響し合っていることは医学的にも明らかになっていて、これを「脳腸相関」といいます。脳と腸は、自律神経やホルモン、腸内細菌などを通じて情報のやりとりをしているのです。ストレスなどが原因で、便秘や下痢、腹痛が続く「過敏性腸症候群」という病気もあります。



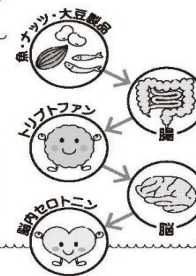
### 腸が整えば、心も整う!?

幸せホルモンは腸で90%作られる！けれど…

**私** たちが幸せを感じる時、脳の中は「セロトニン」というホルモンが働いています。セロトニンのうち約90%は腸で作られるのですが、そのセロトニンは脳ではなく、主に腸の動きの調整に使われます。

脳のセロトニンはどのように作られるの？

材料となるのは「トリプトファン」という必須アミノ酸で、魚やナッツ、大豆製品に多く含まれています。トリプトファンは、腸で吸収されたあとに脳へ運ばれ、そこでセロトニンに変わります。腸の状態が悪いとトリプトファンの吸収がうまくいかず、脳のセロトニンの量が減ってしまい、メンタルの不調につながることもあります。



腸活は、体と心の健康のために超重要なのです！

**通信欄** ご家庭からメッセージなどございましたらこの欄に記入し、チェックを入れてご提出ください。

☐ 保健だよりに掲載して良い ☐ 保健だよりに掲載しないでほしい

新宿区立四谷中学校