



げんきな子 H29. 12

浜岡東小学校保健室



気温も湿度も下がり、寒い日が続いています。かぜやインフルエンザが流行し始める頃です。もうすぐ冬休みです。かぜやインフルエンザを予防して元気に過ごしたいですね。冬休みを楽しく元気に過ごし、冬休み明けにまた元気に登校できるように、冬の生活で気をつけてほしいことを紹介します。



冬のけんこうチェック できているものに○をつけよう

☐ 手あらい・うがいを している	☐ さむ 寒くても、からだを 動かしている
☐ はやね・はやおきを している	☐ こまめに部屋 へや の空気 くうき を 入れかえている
☐ すき・きらいなく、 なんでも食 た べている	☐ したぎ 下着 したぎ をつけている
☐ おふろであたたまり、 せいけつ せいけつ にしている	☐ カゼなどにかからない うつさない方法 ほうほう を知っている

かぜ予防にも！やっぱり大事な「睡眠」

かぜ予防には、手洗い・うがい・マスク等のウイルスや菌をもらわないための方法に重点を置きがちです。それらの予防法にプラスして、今年はさらに、少しらしいのウイルスや菌にも負けない強い体を目指しませんか？

睡眠が免疫力を高める…質のよい睡眠をとるためには？

- ・湯船につかる…体が温まることで血液の流れがよくなり、リラックスできる。38～40℃が good.
- ・食事は寝る2時間前までに…寝ている間に胃や腸が活動すると熟睡できない。
- ・PC やテレビ、スマートフォンは寝る2時間前までに…強い光を見ると眠りにくくなる。

今、注目されているのは外遊び！

- ・昼間、外遊びをする…眠りのホルモン「メラトニン」が、外遊びをすると、多く分泌させると言われている。

外遊びは、睡眠だけでなく、絆ホルモン「セロトニン」が増え、心が安定するとも言われています。寒くなってきて外に出ることが少なくなる冬休みですが、少しでも外で遊ぶ機会を増やしたいですね。

保護者の方へ

- ・インフルエンザが流行した場合、感染拡大防止のため全員マスク着用という対応をとりたいと思います。御家庭でマスクを御用意していただきますようよろしくお願いします。
- ・冬の時期もお茶入りの水筒を持たせてください。水分補給、のどの乾燥を防ぐ、うがい用として使用します。
- ・下着の着用をお勧めします。下着を着ることで、体を保温でき、体育などで汗をかいても吸収・発散してくれます。

寒い冬 健康的に体温を上げよう!

Good Morning!

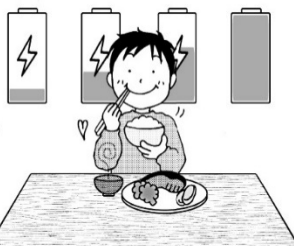


体内時計をリセット!
活動モードに切り替え!

朝日をあびる!

寝ている間に下がった体温、
エネルギー充電でアップ!

朝食を食べる!



スポーツだけじゃない
お手伝いもオススメ!

体を動かす!

シャワーで済まらずに、
ぬるめの湯船にゆっくりつかろう!

湯船につかる!



◆体を温める食べ物◆

ねぎ、にら、れんこん、さつ
まいも、かぼちゃ、しょうが、
鶏肉、レバーなど。



見分け方

★体を温める食べ物:

寒い地域で採れるもの

冬に収穫されるもの

☆体を冷やす食べ物:

暖かい地域で採れるもの

夏に収穫されるもの



この症状、なぜ? インフルエンザ?



	か ぜ	インフルエンザ
しょうじょう で 症状が出るところ	はな のどや鼻	ぜんしん 全身
しょうじょう かた 症状のすすみ方	ゆっくり	はや 早い
はつ ねつ 発 熱	37~38度くらい	38 ~ 39度以上
はな みず 鼻 水	ひきはじめに出る	あと で 後から出る
せ き せ き	すこ かる 少し、軽い	たくさん、つよ 強い
あたま いた 頭の痛み	かる 軽い	つよ 強い
きんにく かんせつ いた 筋肉・関節の痛み	あまりでない	つよ で 強く出る
だるさ・さむけ	あまりない	つよ 強い

インフルエンザの出席停止期間

発症後5日経過かつ、解熱後2日経過するまで。

登校許可証明書がないと登校できませんので、病院でインフルエンザと診断されたら、学校に御連絡ください。
登校許可証明書を学校から渡しますので、病院で記入してもらい、登校できる日にお子さんに持たせてください。
感染拡大を防ぐための措置ですので、疑わしい症状がある場合は無理をせず、早めに病院を受診してください。