



げんきな子 H30. 12

浜岡東小学校保健室



気温が下がり、空気が乾燥して、かぜやインフルエンザが流行する時期になってきました。みなさん体調を崩していませんか？もうすぐ冬休みです。寒い冬を元気に過ごすために、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

<input type="checkbox"/> 手洗い・うがいをしている	<input type="checkbox"/> さむくても、からだを動かしている
<input type="checkbox"/> はやね・はやおきをしている	<input type="checkbox"/> こまめに部屋の空気を入れかえている
<input type="checkbox"/> すき・きらいなく、なんでも食べている	<input type="checkbox"/> したぎ下着をつけている
<input type="checkbox"/> お風呂であたたり、せいけつにしている	<input type="checkbox"/> かぜなどにかからない・うつさない方法を知っている

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」「マスクをする」などのウイルスをもらわないための方法が注目されます。しかし、それらの予防法にプラスして、「睡眠」がとても大切だということを知っていますか？

睡眠が免疫力を高める…免疫力とは人間の体にそなわっているウイルスと戦うための力のこと

質の高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1時間前までに…寝る前に強い光を見ると眠りにくくなる。
- 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、多く分泌されると言われている。



かぜ・インフルエンザ拡大防止

この症状、かぜ? インフルエンザ?



	かぜ	インフルエンザ
症状が出る場所	のどや鼻	全身
症状のすすみ方	ゆっくり	早い
発熱	37~38度くらい	38~39度以上
鼻水	ひきはじめに出る	後から出る
せき	少し、軽い	たくさん、強い
頭の痛み	軽い	強い
筋肉・関節の痛み	あまり出ない	強く出る
だるさ・さむけ	あまりない	強い

かぜとインフルエンザは、同じような症状が出るが多いため、たとえば『重いかぜ』と『軽いインフルエンザ』は区別が難しいことがあります。「ちょっと体調が悪い」「しんどいな」と思ったら、とくにこの時期は病院でお医者さんにみてもらうことが大切です。



保護者の皆様

- 今後、校内でかぜや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。御家庭でマスクを準備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。

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合				解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→						→	
発症後4日目に解熱した場合					解熱後 1日目		解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							→

病院でインフルエンザの診断を受けた場合は、速やかにその旨を電話等でご連絡ください。書類の関係でその際に病院名もお知らせください。ご連絡をいただいてから「感染症による出席停止のお知らせ」を発行します。