



げんきな子

令和元年 12 月
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りました。みなさんは体調を崩していませんか？寒い冬を元気に過ごすためのポイントを紹介します。ぜひ参考にしてください。



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	☐ こまめに部屋の空気を入れかえている
☐ すき・きらいなく、なんでも食べている	☐ したぎ下着をつけている
☐ おふろであたたまり、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。
- ・食事は寝る2時間前までに済ませる・・・寝ている間に胃や腸が活動していると熟睡できない。
- ・ゲームやタブレット、スマートフォンやテレビ等のブルーライトは最低でも寝る1時間前にはやめる。
・・・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。

保護者の方へ

<12/17（火）の走ろう会に向けて>

・本日、「走ろう会への参加同意書」を配布しました。必要事項を記入の上、走ろう会前日の12/16（月）までに学級担任にご提出ください。参加同意書提出後に体調が変化した場合は、普段の体育の授業同様、欠席届カードに理由を記入していただき、学級担任にお知らせください。

・参加同意書とともに、「走ろう会健康チェックカード」を配布しました。走ろう会までの1週間、安全に走り切ることができるよう、健康チェックを行います。保護者の方に確認をしていただく欄がありますので、お忙しい中申し訳ありませんがよろしくお願いします。

<インフルエンザ流行への対応について>

・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。以前もお知らせしましたが、ご家庭でマスクを準備していただくとともに、ランドセルへ予備のマスクを3枚入れておいてください。

・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。

インフルエンザはこうしてうつります

ひまつかんせん
飛沫感染



せきやくしゃみでとびつた飛沫を吸い込む。

よぼう
予防するには



マスクや咳エチケット。うつさないことも大事。

せつしよくかんせん
接触感染



ウイルスのついた物を触った手から口や鼻に入る。

よぼう
予防するには



手をよく洗ったり、アルコールで手や指を消毒。