

# ほけんだより

1月号

平成31年1月8日  
昭島市立中神小学校  
保健室 土屋翔子

あけましておめでとうございます！！



2019年スタートですね。本年も、よろしくお願いいたします。

昨年末は、中神小でも、インフルエンザや感染性胃腸炎、溶連菌感染症などが出たので、冬休みは皆さん元気だったかな、と心配しておりました。いずれも、これからは気をつけたい感染症です。生活習慣を整えて抵抗力を高め、手洗い・うがいやマスクなどで感染経路を遮断して、元気に冬を乗り切りましょう。

来週から、目覚めスッキリ！生き生きカードの取り組みも始まります。自分の生活を見直し、よりよい生活リズムを考えてみましょう。朝氣持ちよく生活するために行った工夫点も、みなさんから募集したいと思っています。

また、医師により「他者への感染の可能性があるため、学校を休むように」と指示された場合、出席停止の扱いとなります。治癒証明（医師に書いてもらう書類）が必要となりますので、感染症と診断された場合には学校へご連絡ください。

## インフルエンザ

これからがピークです！！

これだけはおさえておきたい！！

### インフルエンザ・かぜ予防法

- ① 外から帰ったら石けん<sup>せっけん</sup>で手<sup>て</sup>を洗<sup>あら</sup>いましょう。
- ② うがいをしましょう。一日<sup>いちにち</sup>数回<sup>すうかい</sup>、声<sup>こゑ</sup>を出<sup>だ</sup>してすると効果<sup>こうか</sup>が上<sup>あ</sup>がります。
- ③ 睡眠<sup>すいみん</sup>をしっかりとりましょう。睡眠不足<sup>すいみんふそく</sup>は、免疫力<sup>めんえきりょく</sup>が下<sup>さ</sup>がります。
- ④ せきエチケット。せきやくしゃみ<sup>せきやくしゃみ</sup>が出る時<sup>とき</sup>は、マスクをしましょう。
- ⑤ 室内<sup>しつない</sup>を加湿<sup>かじつ</sup>しましょう。湿度<sup>しつど</sup>50%以上<sup>いじょう</sup>でウイルス<sup>ウイルス</sup>の生存率<sup>せいぞんりつ</sup>は下<sup>さ</sup>がります。



# インフルエンザ

## なぜ出席停止なの？

出席停止期間



発症した後5日を経過し、  
かつ 解熱した後2日を経過するまで

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発熱	解熱				登校OK!	
発症	発熱		解熱			登校OK!	
発症	発熱			解熱		登校OK!	



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。



「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

※インフルエンザ等、感染症の診断を受けた際には、学校へお知らせください。  
治癒証明（登校許可）書は、学校ホームページからもダウンロードできます。

# せいかつ 「生活リズム改善大作戦」



ふゆやす おお がっき きもちよく 3 スタートするためにも、せいかつ  
冬休みも終わり、3学期のスタートです。気持ちよく3スタートするためにも、生活  
リズムを整え、早めに学校のリズムを取り戻したいですね。

## 1 カーテンや雨戸を開けて朝の 光をあびる

のう なか たいないどけい あさ ひかり  
脳の中の体内時計は朝の光を  
感じることで、リセットされま  
す。とにかく、朝になったら、光  
をあびることが大切です。

## 3 朝ウンチの習慣をつける

うんち は、よるねて 間いだ こうちんちかく  
ウンチは、夜寝ている間に肛門近くにやっ  
てきています。朝、ウンチが出ると、おなか  
も気分もすっきりしますね。

## 4 昼間たくさん体を動かす

ひるま たくさん かつどう よるはや ねむ  
昼間たくさん活動すれば、夜早く眠れます。

## 2 顔を洗う

ふ とんから  
出たら、顔を  
洗い、自律神経に  
スイッチオン。

## 5 夕食時間を早く する

ね 2じかんまえ  
寝る2時間前  
には、夕食をすませ  
ましょう。

## 6 お風呂を夕食の前にしてみる。

ね まえ へい たいおんが  
寝る前にお風呂に入ると、体温が  
上がり、眠りにくくなります。

## 7 ねる時刻になったらテレビをけす。

み ばんぐみ ろくが くふう  
見たい番組は、録画をするなどの工夫を。

## 8 寝るときには、電気をけす。

くらくなれば、しぜんとねむ きぶん  
暗くなれば、自然と眠る気分にな  
り、メラトニンという大切なホルモ  
ンもでます。

らいしゅう めざ はじ  
来週、15日(火)より、「目覚めスッキリ! 生き生きカード」が始まります!

じぶん もくひょう かんが いしき せいかつ  
自分にあった目標を考え、意識して生活してみましよう。



## メラトニンってなに…？

メラトニンは、睡眠導入ホルモンともよばれ、質の良い、深い

眠りを促します。このメラトニンの分泌が、夜9時ごろにピ

ークになる（つまり、夜9時ごろに眠くなる）ように生活す

ると、夜ぐっすり眠ることができ、日中も眠くなることなく

元気に生活できます。

そのためには・・・

- ① 夜の暗環境（テレビなども含め、夜に明るい光を

浴びないようにする）

- ② 外遊び（日中、外で元気にあそぶ）

が大きくかかわっているそうです。

