

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



インフルエンザ

なぜ出席停止なの？

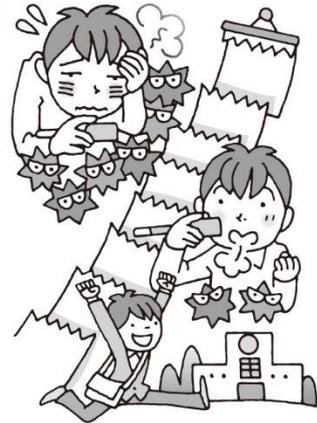
出席停止期間



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 がつき 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
で 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 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 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 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 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 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。

