

令和5年2月1日

しほりけん だより 月号

保護者様

横浜市立茅ヶ崎小学校
校長 高橋美都子
養護教諭 飯塚 間瀬

お子さんと一緒に読むことで、心と体の健康を見つめ直してみてください。

この冬、様々な感染症が流行しています

今年（ことし）の冬は、新型コロナウイルス感染症だけでなく、感染性胃腸炎、インフルエンザ（A型）が流行しています。本校でも、腹痛やおう吐、発熱で欠席する子が1月は多くみられました。

これまでと同様、ご家庭で「体調が悪い」にお子さんの健康状態を見て、学校へ送り出してください。引き続き、学校での集団感染を防止していくために、「前日の夜の体調」や「ご家族に体調不良の方がいるとき」には、いつも以上にお子さんに異変がないか見てあげてください。（寝起き、食欲、顔色、排便など）

せっかく登校したのに、朝から保健室、1時間目で早退といったケースも少なくありません。お子さんが楽しく、そして集中して学習に取り組めるよう、保健室からも見守っていきたく思います。

「昨日の夜、おしこいちゃったんだ。学校に行ったら、すぐきもちわるくて...」

「朝は大丈夫と思っただけで、ゾクゾク寒いのがなおらなくて...」

「朝は、一日の中でも体温が低いので、それだけで判断するのは、むずかしいですね。『いつもと比べて』という保護者の感覚が頼りです。」

インフルエンザ

原則

※ 新型コロナウイルス感染症もインフルエンザも、発症日は0日目と数えます。

「発症後、5日」を経過し、かつ「解熱後2日」を経過するまで出席停止です。

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	1	2	→	登校OK	
発症	発熱	解熱	1	2	→	登校OK	
発症	発熱	解熱	1	2	→	登校OK	

インフルエンザウイルス

インフルエンザは、「症状が出てから」か「人にうつる期間」です。そのため、早く受診し、すぐに薬を処方してもらえば、ぐんとウイルス量が減り、人にうつすリスクを確実に小さくすることができます。



インフルエンザを発症した人のせきやくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、空気と一緒にほかの人の体に入り込みます。

ウイルスは、鼻やのどの粘膜の細胞にとりついて増殖...

発症

発熱、全身の痛み、強い頭痛など


1・4 自分のため
2・3は、人にうつさないために大切

インフルエンザと胃腸炎... いずれも感染力がとても強いです。その2つの感染症が本校で流行ってきています。

- ① 石けんをつけたていねいな手洗い（30秒以上かけて）
- ② 下痢をしたあとは消毒（学校で下痢をけるときは、二ツリ先生に教えてください）
- ③ 咳エチケット
- ④ こまめに水分をとって体内をうるおい、生活リズムを整えましょう。

☆ すいみん ☆ の ウソ? ホント? ☆

ねむ まえ 眠る前は、なるべく
たの 楽しかったことを思い浮かべて



きき やさしい気持ちで"おだやかな心"
"まあいいか" "やってみよう"などのポジティブな
しこう 思考で"眠りにつくと、日々の情緒の安定にも
つながります。

Q 日本の学生は、世界-すいみん時間が短い?

ホント



日本人の平均すいみん時間は約7.4時間。
8時間以上の国が多い中、日本は世界-
短いことで有名です。成長期の理想的な
すいみん時間は、10時間です。

Q すいみん不足は
酔っぱらいと同じ
状態なの?

ホント

4時間すいみんを数日続けると
脳の機能は酔っぱらっているときと
同じくらいまで低下するそうです。

Q 寝だめは、できないの?



ホント

週末に平日よりも3時間以上多く寝ていたら、
毎日のすいみんが足りていないと考えましょう。
長く眠るのでではなく、"早めに眠る"ことを
意識して、すいみんの質を上げましょう。

Q 昼寝をすると夜眠れなくなるの?

ウソ



15時頃までの30分程度の昼寝なら
大丈夫です。眠気がとれて、頭もスッキリ!
ただし、夕方以降に1時間以上昼寝をすると、
夜の眠りに影響してきます。

Q いびきや歯ぎしりをし
ているときは、ぐっすり眠れている?

ウソ



いびきをかいている
ときは呼吸がしづら
なっているので、ぐっすり
眠れているとは言えません。



いびきは、うまく呼吸できていないサイン。
熟すいてきていない、寝つきが悪いなどの
状態が続くときは、副鼻腔炎などの病気が
隠れているかもしれません。早めに受診しましょう。

体内時計を意識しよう!

夜ふかしも、朝おそくまで寝ている
のも、体内時計をくろおせませす。
大切なのは、朝起きてすぐに太陽光
をあびることです。体内時計のくろいか
リセットされ、約14時間後に自然
と眠くなりますよ。

ベストなすいみん時間を知ろう!

★<眠れは"OK!"というわけでは
ありません。すいみん時間は、8~6
時間が理想です。個人差はあり
ますが、"昼間に眠くならない"のが
ベストなすいみん時間です。
(小学生のうちには、眠くならたら昼寝もOK!!)

眠る前は、デジタルOFF!

★<とんに入って、部屋を暗く
する1時間前には、テレビや
ケータイ、ゲームなどは消し
ましょう。また、より深い質の
よいすいみんにするためには、
★<真暗な部屋で眠ることもポイントです。

しかし、歯ぎしりが起こっているときは、すいみんが
浅いときです。あまりにも長時間、ギリギリとしている
ときは、すいみんの質を見直してみましょう。

質のよいすいみんの習慣を
小学生のうち身につけよう