

# ほけんだより 12月号

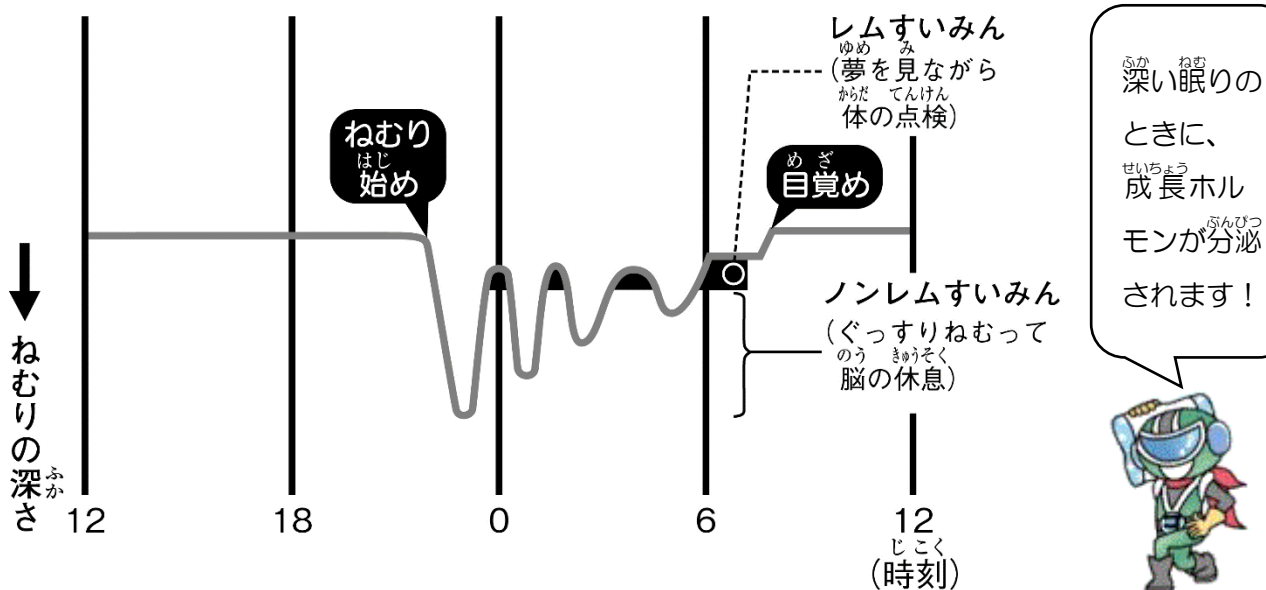


令和2年12月11日  
 横浜市立綱島東小学校  
 校長 三橋 国雄  
 養護教諭 針生さとみ

冬休みまで約2週間となりました。イーストスポーツ2020も終わり、4, 5, 6年生は宿泊体験学習や修学旅行等の行事が終わりほっとしている頃だと思います。ほっとした時は疲れが出やすくなり体調を崩しやすくなることが多いです。疲れた時は早めに休むようにしましょう。

## ◎寒いけど、早起き・早寝！生活習慣を整えましょう！

眠りの中で浅い眠りと深いねむりを何回かくり返しています。浅いねむりを「レムすいみん」と呼びます。体は休んでいるが、脳が活発に動いて体の点検をしています。深いねむりを「ノンレムすいみん」と呼び、このときは脳も休息をとっています。



★レムすいみんとノンレムすいみんが行われていることで体と脳の疲れが取れます★



## ★早起き・早寝ができるコツ★

なぜ、早起き早寝なの？：早起きするのが、早寝につながるから♪

### その①：朝起きたら、太陽の光を浴びよう！

(人間の体の体内時計は25時間あるが、太陽の光をあびるとリセットされます)

### その②：早起きをまず続けてみることに！

(早く起きると、自然と夜遅くに眠ることができます)

### その③：お休みの日も同じ時間に起きること

(土日遅く起きると体内時計が遅くなります)



ほごしゃ みなさま  
保護者の皆様へ

ふゆやす きかん けんこうかんさつ ひ つづ おこな ねが  
冬休みの期間も健康観察を引き続き行っていただきますようお願いいたします。

ふゆやす あいだ など がっこうかんせんしょう ばあい れんらく  
冬休みの間、インフルエンザ等の学校感染症にかかった場合は、ご連絡をいただきますようお願いいたします。

### インフルエンザの出席停止の基準

した ひょう さんこう どうこうきじゆん かくにん おち  
下の表を参考に、登校基準の確認をしていただけたらと思います。

はつねつ ひ にち どうよう げねつ ひ ねつ さ ひ にち  
※発熱をした日を0日とします。同様に解熱をした日（熱が下がった日）を0日とします。

		発症日(0)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	
解熱した 場合	学校	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目				解熱後2日たっても、発症後5日たたないと登校できません。			
		出席停止	→						登校可能			
	園	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目				解熱後3日たっても、発症後5日たたないと登園できません。		
		出席停止	→						登園可能			
解熱した 場合	学校	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目					
		出席停止	→						登校可能			
	園	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目				
		出席停止	→						登園可能			
解熱した 場合	学校	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目			
		出席停止	→						登校可能			
	園	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目		
		出席停止	→						登園可能			