

保健だより



2019年1月18日
上飯田中 保健室

新年を迎えました。寒さが本格的になり、空気も乾燥しています。横浜市は、12月下旬にインフルエンザ流行注意報が発令されています。12月号にも書きましたが、予防のためにとにかく手をよく洗ってください。インフルエンザと診断されたら、出席停止です。

何日、出席停止なの？

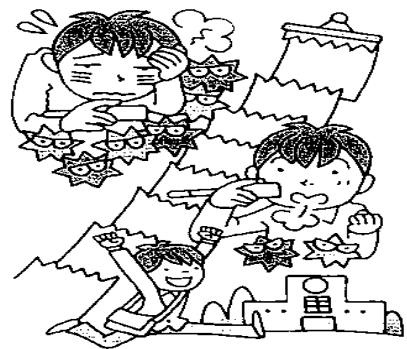
出席停止期間

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

インフルエンザの治療薬を服用するとウィ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。」

インフルエンザウィルスに感染すると1～3日の潜伏期間後、急に発症します。感染した人からウィルスが出るのは発症前の1日と発熱期間(3～5日くらい)そして解熱後2日くらいです。

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症 (悲しい顔)	発熱 (斜線)	解熱 (笑顔)				登校OK!	
発症 (悲しい顔)	発熱 (斜線)	発熱 (斜線)	解熱 (笑顔)			登校OK!	
発症 (悲しい顔)	発熱 (斜線)	発熱 (斜線)	発熱 (斜線)	解熱 (笑顔)		登校OK!	



～健康観察のお願い～

- 各ご家庭で登校前に必ず健康観察をしてから登校させてください。発熱などの体調不良の場合は、無理に登校させず、十分休養をさせてください。
- 普段からせっけんを用いた正しい手洗いをし、せきが出る場合はマスクをさせてください。(学校にマスクは、緊急時用しかありません。)
- 体調不良での欠席の際、次の連絡をお願いします。
 - 発熱の状況 (〇時に検温したら〇℃だった。)
※熱は必ず測り、発熱があってもなくても伝えてください。
 - 医療機関を受診したかどうか。
※受診した場合は、
次の内容も学校へ伝えてください。→

・ 診断名
・ インフルエンザと診断された場合は、登校可能日

- 体調不良時は、塾や習い事も休ませることが望ましいと考えます。
- 免疫力を高めるためにも早寝、早起き、バランスのよい食事など規則正しい生活を心がけてください。

クイズに答えて 免疫力をアップ!!



免疫力は、からだの中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力。毎日の過ごし方で、アップしたりダウンしたりします。

Q 免疫力をアップするのはどっち?

食事

- A ほとんど野菜中心で、肉は食べない
- B 肉も野菜もなんでも食べている

肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境を整えば免疫力もアップ。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはおすすめです。つまりどの栄養にも免疫力をアップする働きがあるのです。



答えはB

睡眠

- A 毎日、早寝早起き
- B 普段足りない睡眠は、休日に補う

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。カゼをひくと眠くて眠くてガマンできないという経験はありませんか？ それは免疫細胞が活発に働くために、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。



答えはA

運動

- A 疲れると体に良くないのでしない
- B 少し疲れるくらいの運動を毎日している

軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。

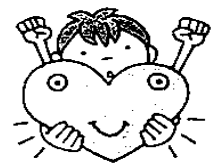


答えはB

ストレス

- A ストレスになるくらい健康に気をつけている
- B 適当にストレスを解消している

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。



答えはB

3年生と3年生の保護者の方へ

寝る時刻がいつも12時以降の人、疲れていませんか？
 勉強を始める時刻は、遅くありませんか？ 時々、軽い運動をしたり好きな音楽を聞いたりしてリラックスして早めに眠り疲れをとりましょう。試験は、当然昼間に行われます。力を出し切るためにも夜型から昼型に変えて当日に備えましょう！
 保護者の皆様、声かけと見守りをよろしくお願ひします。

