

保健だより すこやか



2019. 11. 13

ちょうやしょうがっこう 蝶屋小学校 保健室

今月の保健目標 じょうぶな体を作ろう。

朝夕の寒さがきびしくなってきましたね。冬はもうすぐそこまで近づいています。本校ではまだ発生していませんが、白山市内の学校でインフルエンザが発生しています。規則正しい生活を送り、かぜやインフルエンザに負けないじょうぶな体をつくりましょう！

インフルエンザに注意！！

インフルエンザの症状

発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさが急に起こる。

のどの痛み、鼻水、くしゃみやせきがでることも。



インフルエンザと診断されたら...

すみやかに学校へご連絡下さい。出席停止となります。(欠席扱いにはなりません。)

出席停止期間は、「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」です。

インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後

2日
が経過している

+

発症後

5日
が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

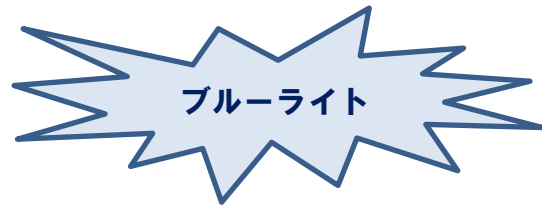
※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK

ケース1	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目
	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	登校OK!

ケース2	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	4日目
	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	登校OK!

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

ゲーム、パソコン、スマートフォン、テレビが睡眠不足の原因に！



ゲーム機やパソコン、スマートフォン、テレビの画面からはブルーライトという光が出ています。この光を寝る前に浴びると、脳が「昼間だ！」と勘違いしてしまい、眠れなくなったり、浅い眠りになったりして十分な睡眠をとることができなくなってしまうます！寝る1時間から2時間前からはこれらの使用をやめ、しずかにリラックスして過ごすといでしょう。



蝶屋っ子の目標！

1, 2年生 夜9時までに寝よう。

3, 4年生 夜9時30分までに寝よう。

5, 6年生 夜10時までに寝よう。

どんなに遅くてもこの時間までには寝られるようにしましょう！



ネット・ゲーム・スマホがやめられない・・・そうなるまえに！

世界保健機関(WHO)では、ゲームのやり過ぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」が新たな依存症として認定されました。その特徴的な症状として、ゲームをする回数や時間をコントロールできない、日常生活の中で何よりもゲームを優先してしまう、勉強や健康などに支障をきたしてもゲームがやめられないなどの症状があげられています。ゲームやネット、スマートフォンを使用している人は多くいると思いますが、使用すれば必ず依存するというわけではありません。おうちの人と一緒に使用のルールを決め、ルールを守って使用することが大切です。

ネット・ゲーム・スマホに依存しないためにできることいろいろ

- ・おうちの人と、使う時間を決めて宣言する。
- ・食事のときやおでかけするときなど、使用してはいけない時間を決めておく。
- ・使用する場所を決める。(1人になる場所には持ちこまない)
- ・運動や趣味を楽しむ時間を作る。