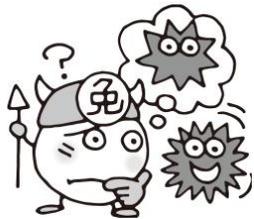


ほけんだより



令和6年12月6日
七塚小学校
保健室

風邪に何度もかかるのはどうして？



病気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかからなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいます。これは、病原菌が少しずつ形を変えているからです。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗いです。ほとんどのウイルスは石けんを使ったいてない手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ドキッとした人は、もっと良くするチャンスです！自分で自分の体を守りましょう。



保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナウイルスの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。

インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナウイルスの場合（例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK



よく眠れるのは誰？

ぐっすり寝るための秘密を解き明かせ

次のような生活をしている6人のうち、3人は毎晩ぐっすり眠れているよ。誰かわかるかな？ 考えてから線をたどってね。

Aさん
休みの日も毎日同じ時間に起きる

Bさん
朝はカーテンを開けず、昼までごろごろする

Cさん
毎日朝ごはんをしっかりと食べている

Dさん
40℃位のぬるめのお湯につかる

Eさん
寝る1時間前に甘いものを食べる

Fさん
寝る直前まで、スマホやゲームをする

Dさん
ぐっすり眠れているよ！

体温が下がると眠りやすくなるよ。熱いお湯だと目が覚めてしまうので注意。

Aさん
ぐっすり眠れているよ！

毎日同じ時間に起きると生活リズムが整って眠りやすくなるよ。

Bさん
ぐっすり眠れているよ！

朝日を浴びないと体内時計が狂って、夜眠りにくくなるよ。朝起きたら必ず朝日を浴びよう。

Fさん
ぐっすり眠れているよ！

スマホやゲームから出るブルーライトは目を覚ます作用があるよ。寝る1時間前からは使うのをやめよう。

Cさん
ぐっすり眠れているよ！

朝ごはんを食べると、体中に起きたことが伝わって活動的になるよ。

Eさん
ぐっすり眠れているよ！

寝る直前に食事をすると、寝ている間も体は動き続けるといわれているよ。寝る3時間前までにごはんを食べよう。

よく眠れるための秘密はわかったかな？ ぐっすり寝るための秘密はわかったかな？ よく眠れていない人は試してみてくださいね。