



宇都宮市立石井小学校
保健室

今年も残り1か月となりました。12月は一年のうちでもっとも日が短く寒さが本格的になります。また、この時期は空気が乾燥して、鼻や喉の粘膜の防御機能が低下するため、風邪をはじめ感染症にかかりやすくなります。学校でも体調を崩してお休みをしているが多くいます。できるだけ感染しないように、普段から、ていねいな手あらいやバランスのよい食事をとること、十分な睡眠をとることが大切です。咳の出る人は周りの人たちにうつさないよう必ずマスクを着用しましょう。



12月の保健目標 寒さに負けない生活をしよう

ウイルスが体に入る経路は、主に飛沫感染と接触感染です。接触感染は、石けんでの手洗いで予防しましょう。飛沫感染は、換気とマスクが最強タッグです。では、換気にはどんな効果があるのでしょうか。



冬のポカポカ生活は「インナー」から！



みなさんは、寒い日、インナーをきていますか？
「うすい」服ですが、インナーにはすごい効果があります！

うすいインナーをシャツの下に着ることで、肌とインナーの間、インナーとシャツの間に空気をためてくれるので、温かい空気の層を着ることができるから温かくなります！





冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったことはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手いかなくなることもあるのです。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



保護者の方へ

11月は、宇都宮市内でも石井小でもインフルエンザAが大流行しました。インフルエンザの流行は、例年11月下旬～12月上旬に始まり、翌年1月～3月に増加しますが、今年は早い時期から流行が続いています。

冬季は、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症を代表とする急性呼吸器感染症（ARI）が蔓延しやすく心配です。感染しない・感染を広げないために、感染症対策へのご協力をお願いいたします。

手洗い



石けんを使って
ていねいに

うがい



喉の奥まで
(3回以上)

食事



1日3食
バランスよく

睡眠



十分な睡眠で疲れは
その日のうちにとる

加湿



室温は 20℃前後
湿度は 50～60%

マスク



ぴったりと
顔に合わせて

換気



こまめに空気の
入れ替えを

運動



適度な運動で
体力増進を

インフルエンザにり患し、治癒後登校する際は、『インフルエンザ経過報告書』を学校までご提出ください。『インフルエンザ経過報告書』は、石井小ホームページよりダウンロードできます。

また、インフルエンザの出席停止期間は、「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」（学校保健安全法施行規則第19条）と定められています。（発症した日を0日とし、翌日が1日目になります。）早く解熱してもウイルスが体の中に残っているので、症状が出てから5日過ぎないと登校できません。ご承知おきください。

