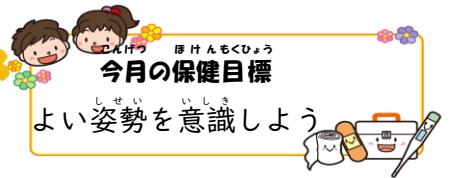


SUKU² ほけんだより

11月



秋から冬へ。1日の気温差に注意！！

だんだん朝夕は気温が下がるようになりました。わたしたちの体は、まわりの気候に合わせて活動しようとするため、一日の気温の差が激しいこの時期は、体調を崩しやすくなります。体がだるい…頭が痛い…などという症状は、体からの危険信号です。自分の体をよく見つけ、これからの冬に向けて健康に過ごせるようにがんばりましょう。

冬に備えて免疫力をつけましょう！



1 バランスのよい食事

- ☆ 主食・主菜・副菜がそろうように好き嫌いせず食べよう
- ☆ 食材は、3つの色を意識しよう！

もりもり食べて
元気いっぱい！



2 じゅうぶんな睡眠

- ☆ 小学生に必要な睡眠時間のめやすは8～9時間！！
- ☆ 脳と体を休ませるためにしっかり寝よう
- ☆ ホルモン分泌（身長をのばす）

はやね早起きが基本！

★ノーゲームの日を作って、脳と体を十分休ませてあげましょう。

3 適度に体を動かす

- ☆ 運動で免疫細胞（NK細胞）の働きが活発になる！！
- ☆ 免疫を低下させる原因の一つであるストレスを減らします。

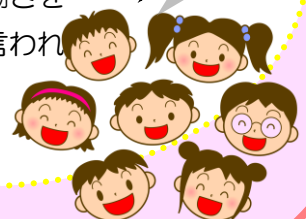


気分がすっきり♪
心もすっきり！

4 たくさんの笑顔

- ☆ 「笑い」は免疫細胞（NK細胞）の働きを活発にするとされています。

にこにこ
わくわく♪



インフルエンザによる出席停止について

もしインフルエンザに罹患した場合、学校保健安全法第19条に定められている通り、『出席停止』となり、欠席にはなりません。

インフルエンザによる出席停止の期間

「発症後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで」

処方された薬によっては、解熱するのが早いこともありますが、ウイルスはまだ体内に残っており、安静に過ごすことが大切です。また、自己判断での登校は学校での集団感染が懸念されます。必ず主治医の指示をよく守るようにお願いいたします。

↓下記の表を参考になさってください。また、登校時には『インフルエンザ経過報告書』をお子様に持たせていただきますようにお願いいたします。（学校のホームページに掲載しておりますので、必要に応じてダウンロードをお願いいたします。）

	0日目 (発症当日)	発症後、最低5日間は登校不可					6日目	7日目
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目		
〈例1〉 発症2日目に解熱	 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内 登校不可	登校可能	
〈例2〉 発症3日目に解熱	 発熱	 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目		
〈例3〉 発症4日目に解熱	 発熱	 発熱	 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	
解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで登校不可								

引用:「タミフルを服用される 患者さん・ご家族・周囲の方々へ」 中外製薬 患者向け資料より

インフルエンザワクチンの予防接種について

インフルエンザワクチンの予防接種を行う場合、インフルエンザが流行する前に受けるとよいと言われていますが、今年はすでに全国的にはインフルエンザの流行がはじまっているようです。ワクチンには種類があり、今年流行するウイルスと型が一致するとは限りませんが、ワクチンの抗体のおかげでウイルスが全身に広がることを防ぎ、症状の重症化を押さえてくれるなどの効果があります。また、注射以外にも、鼻に噴霧する「フルミスト」のワクチンも出ているようです。ぜひ予防接種について、かかりつけの医師と相談することをお勧めいたします。

