

~1月の保健目標~

かぜを予防しよう



新しい1年が始まり半月が経ちました。全国的にインフルエンザが流行しています。これからもまだまだ寒く、乾燥する時期が続きます。体調に気を付けながら学校生活を楽しんでくださいね！今年もみなさんの健康を保健室から見守っています★



なんであくびが出るんだろう…？



「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ」という人。睡眠を「しっかり」とったつもりでも「ぐっすり」眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると、気がつかないうちに、睡眠不足になることもあります。

~睡眠の質が低下する原因~

- (1) **生活習慣**…寝る直前まで、スマホなどのブルーライトを浴びている。
- (2) **寝室環境**…部屋の温度や音、明るさなどが睡眠に適していない。
- (3) **ストレス**…悩んでいることや気になっていることがある。



睡眠の質を上げて、ぐっすり眠るためには…？ポイントは3つ！

① 布団を温めておきましょう



布団が冷えていると、寝つきが悪くなるため、温めておきましょう！寝る1時間前に、布団の中に湯たんぽなどを入れておくと良いでしょう。

② めるめのお湯にゆっくりつかいましょう

熱めのお湯につかると、体温が上がってしまい、眠りにくくなります。めるめのお湯にゆっくりつかうことが大切です！ゆっくりつかって、体の芯から温まりましょう。



③ 厚着をしすぎないようにしましょう

厚着をしたまま寝たり、布団をたくさんかけ過ぎたりすると、眠りに入るための体温の低下がうまくいきません。ちょうどよい体温で眠るためにも、服装を調節しましょう。



【保護者様へ】

感染症について

コロナ禍で忘れかけていたインフルエンザが大流行しております。本校でも、インフルエンザに罹患している児童や発熱を伴う欠席児童が増えてきました。また、マイコプラズマ肺炎やノロウイルスなどの感染症も感染しやすい時期です。感染症ごとに登校時にご提出していただきます書類が異なりますので、改めてお知らせさせていただきます。インフルエンザに罹患した場合は、保護者の方に毎日検温した記録を「インフルエンザ経過報告書」にご記入いただきます。下記の表を参考にお休みいただきますようお願いいたします。

～インフルエンザの出席停止期間～

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過 するまで出席停止

※発症・解熱ともに、次の日から 1日目とする

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
 発症		 解熱	 1日目	 2日目		 登校OK	
 発症			 解熱	 1日目	 2日目	 登校OK	
 発症				 解熱	 1日目	 2日目	 登校OK

～感染症罹患に伴う提出書類について～

感染症	登校時に必要な書類	
新型コロナウイルス感染症	特に必要ありません	
インフルエンザ	インフルエンザ経過報告書（医療機関・保護者記入）	
溶連菌感染症 手足口病 ヘルパンギーナ 带状疱疹 ウイルス性胃腸炎 （ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス等）	マイコプラズマ肺炎 伝染性紅斑（りんご病） RSウイルス感染症 突発性発疹	登校届（保護者記入）
麻疹（はしか） 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ） 咽頭結膜熱（プール熱） 腸管出血性大腸菌感染症（O157、O26、O111等） 急性出血性結膜炎 侵襲性髄膜炎菌感染症（髄膜炎菌性髄膜炎）	風疹 水痘（みずぼうそう） 結核 百日咳	意見書（医師記入）

インフルエンザ経過報告書・登校届につきましては、本校のホームページに掲載されています。印刷し、ご記入の上学校までご提出ください。

※意見書については、本市医師会所属の医療機関へは、市医師会より備え付けの依頼がされていますが、治療証明書の提出でも問題ありません。