居叶んだより 1月

令和7年1月 陽東小学校 保健室

~1月の保健目標~

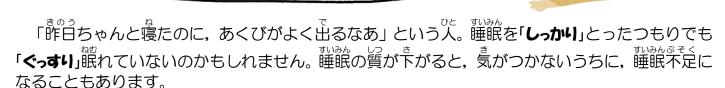
かぜを予防しよう



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・・・?



-~睡眠の質が低下する原因~

- [1]生活習慣・・・ 複る道前まで、スマホなどのブルーライトを浴びている。
- 【2】 検室環境・・・・部屋の温度や普、 削るさなどが静能に適していない。
- 【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。



#いみん しつ たか しっ たか 日本 は でっすい は でっすい は でっすい は でっすい 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



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

②ぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう

「熱めのお湯につかると、保温が上がりすぎてしまい、 臓りにくくなります。 ぬるめのお湯にゆっくりつかることが失切です! ゆっくりつかって、 なんが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、<u>次の日から</u>1日目とする

0EE	100	288	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
``\\\\``\	××	\odot	€	<u>;;;</u>	€		
発 症		解熱	188	288		登校OK	
`\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	××	(x x)	\odot	€	()		
発 症			解熱	188	288	登校OK	
`\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	××	(x x	(x x)	\odot	<u>(a)</u>	.	
発 症				解熱	188	288	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 マイコプラズマ肺炎 手足口病 伝染性紅斑(りんご病) ヘルパンギーナ RS ウイルス感染症 帯状疱疹 突発性発疹 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)	登校届(保護者記入)
麻疹(はしか) 風疹 水痘(みずぼうそう) 流行性耳下腺炎(おたふくかぜ) 結核 咽頭結膜熱(プール熱) 百日咳 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)	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,治癒証明書の提出でも問題ありません。