

1月のほけんだより

令和5年1月号
和良比小学校 保健室

新しい1年が始まりました。今年の干支はウサギですね。ウサギのぴょんぴょんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。みなさんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からおうえん応援しています。



☆学校モードにチェンジ

まずは、生活リズムを整えましょう。コツは決まった時間に起きて、寝ることです。朝は眠くてもがんばって起きて、朝ご飯を食べてから登校してくださいね。

1月の中旬には、陸上の朝練習も始まります。ウォームアップで体を温めることはケガの予防につながります。おすすめの朝ごはんは「みそ汁」「ホットココア」「ショウガ湯」「スープ」などです。

また、休日もしっかり過ごしてもらいたいです。過ごし方によって体調を崩すことがあります。

- ・夜ふかし、朝ねぼろ
- ・人が多い場所への外出
- ・食べ過ぎや油の摂りすぎ

休日にしっかりパワーをチャージして元気に登校してくれるのを待っています。

冬休みあけ

からだ

体の声

を聞いてあげてね

あたま

頭

ポーっとして…

夜ふかしを
していませんか？
早起きから始めてみよう

め

目

なんだか疲れて…

ゲームやテレビの
見すぎかも！目を
休める時間を作ろう

い

胃

ごちそうは
うれしいけど…

食べすぎではありませんか？
ゆっくりよく噛むことを意識しよう

ありがとう は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンののおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



☆インフルエンザに注意しよう

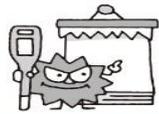
インフルエンザが県内で増えてきており、市内にも感染者が出てきています。

感染症の予防は同じ「手洗い」「換気」「十分な睡眠・栄養・運動」です。この3つを意識して、元気に過ごせるようにしたいですね。引き続き朝の健康観察もお願いします。

インフルエンザ

なぜ出席停止なの？

出席停止期間



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

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

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	発熱	解熱				登校OK!	
発症	発熱	発熱	解熱			登校OK!	
発症	発熱	発熱	発熱	解熱		登校OK!	



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。

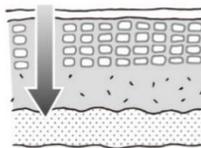


「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

こんなもので低温やけど？

それほど高い温度でなくても、長時間触れているためにやけどになるのが「低温やけど」。皮膚の深部までダメージを受け重症になることも多いやけどです。



どれくらいの
時間でなるの？

44℃ ▶▶ 3～4時間

46℃ ▶▶ 30～60分

50℃ ▶▶ 2～3分

起こる可能性の
あるものは？

湯たんぼ・電気あんか・
使い捨てカイロ・電気こたつ・
電気カーペット・スマホなど

スマホで低温やけど？

アプリを起動したり、充電しながらふとんの中に入ると、本体が50℃を超えることも！

そのまま
寝てしまうのは
絶対危険です

