

# 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。ウサギのぴよんぴよんと跳ねる姿から「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が、過ごし方によって体調を崩すことがあります。

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

休日も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。

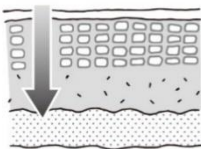


### 「発症した後、⑤日を経過」のわけ

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れて、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

