

ほけんだより



新地小学校
NO. 19
R5.2.3



『1月に行く、2月は逃げる、3月は去る』昔の人はうまくいったものです。お正月だと思っていたら、もう2月になってしまいました。次の学年への準備の時ですね。1日1日を大切に過ごしてほしいと思っています。

しかし、2月に入って急に体調不良者が増えています。今年は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎も流行ってきています。ご家庭でも、感染対策の強化をお願いします。

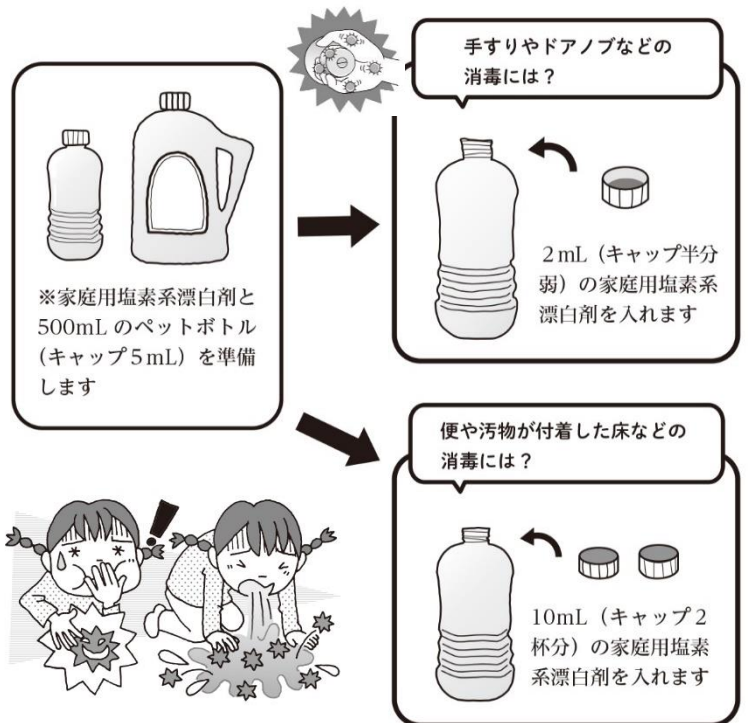
【感染性胃腸炎】

発熱、腹痛、嘔吐、下痢などの症状を起こす、ウイルス性の胃腸炎です。感染力が強いので、ほとんどの場合、出席停止扱いになります。家族から家族への感染も起こりやすいので、ご家庭でも石けんでの手洗いを徹底することをお勧めします。また、便や吐いたものにはウイルスが含まれますので、処理するときも十分注意が必要です。感染性胃腸炎を引き起こすウイルスはアルコール消毒がききません。次亜塩素酸ナトリウム液を作っておくと便利です。

(右を参考にして下さい。)



消毒液の作り方 (次亜塩素酸ナトリウム液)



※ 濃度が強すぎると、衣類等漂白するおそれがあるのでご注意ください。

【インフルエンザ】

インフルエンザの主な症状は、38度以上の高熱(急な発熱)、頭痛、全身の倦怠感、腰痛、関節痛、筋肉痛です。肺炎を起こしたり、脳炎など重症化したりする恐れもあります。

インフルエンザは感染力が強いので、右のように、出席停止期間が決まっています。感染拡大防止のためご協力をお願いします。家族が感染しても、本人の症状がなければ登校はできますが、心配な場合は学校へ相談ください。インフルエンザはコロナ同様アルコール消毒が有効です。

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	発熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→						→	→
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							→

十分な睡眠が大切です！



ねる時刻の目安は

1～3年生は 9時まで

4～6年生は おそくても10時まで

毎日の健康を維持していくために睡眠はとても大切です。成長期にある子ども達にとっては、さらに大切で、小学生では、9～11時間の睡眠が必要だといわれています。睡眠不足は、免疫力の低下をもたらすだけでなく、イライラしたり勉強や運動のやる気をなくしたりと、心身への影響を及ぼしてしまうようです。

しかし、現状は、習いごとで帰りが遅くなったり、家にいてもゲームやテレビに夢中になったりと、就寝時刻が遅くなってしまっている児童が増えています。大人は、寝ていると思っていても、実は部屋でまだ起きているということも少なくないようです。

睡眠の大切さについては、学校でも子ども達に伝えていきたいと思っています。ご家庭でも就寝時刻についてお子さんと話し合い、早めの就寝ができるように、声かけをお願いします。

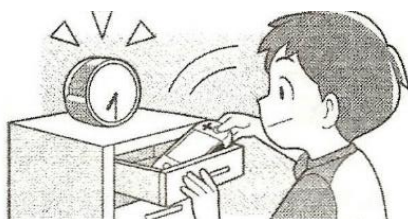
早く寝るためのポイント！

家に帰ってから
やることの順番を、
決めておく



段取りよく行うことで、ふとんに
入る時間を早めることができます。

ゲームやスマホ、
タブレットなどは、
寝る1時間前にはやめる



寝る直前まで使用していると、
目がさえてしまったり、眠りの質
が悪くなったりします。

ふとんに入ったら、
次の日の楽しみを想像する



明日起きるのが楽しみになるよ
うなことを想像しながら寝ると、
気持ちよく寝られます。