

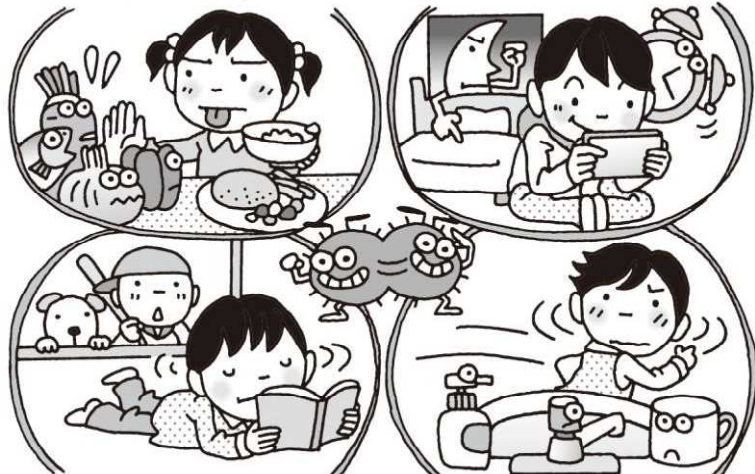
今年1年みなさんが健康に過ごせますように！

新しい年が始まりましたね。お正月はどのように過ごしましたか？今年も元気に過ごしていきましょう。

さて、去年は12月から感染症が流行していましたが、まだまだ流行が続いているようです。学校では、日常的に手洗い、加湿、換気、水分補給など感染症対策に努めています。ご家庭でも引き続き感染症対策をよろしくお願いします。



好き嫌が多い子 夜更かししている子



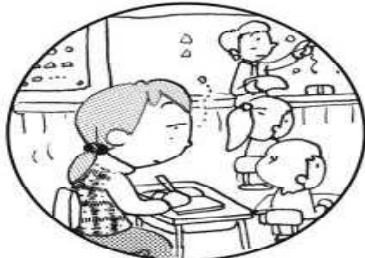
運動をしない子 手洗い、うがいをしない子

冬休みが終わりました。早ねしていますか？

ねむ気のリズムを見よう！



前の日、ちゃんとねていれば、朝から昼まではねむくありません。元気に活動できます。



昼過ぎに、少しねむくなりますが授業中はねちゃダメ！昼ねをしすぎると、夜ねむれなくなりますよ。



夜になると自然にねむ気は強くなります。ねむくなくても明かりを消して、布団に入るようにしましょう。



このように夜になるとねむくなり、朝になると目がさめるのは、自然にからだにそなわっているリズムです。自然なねむ気に合わせて、子どもは1日に最低でも8～10時間は寝ましょう！

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	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症	発症	解熱				登校OK!	
発症	発症	発症	解熱			登校OK!	
発症	発症	発症	発症	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。

寒～い季節の健康トラブル対策

しもやけ

なぜ起こる？

- 寒さで血行が悪くなって炎症を起こします。



起こりやすいのは？

- 手足など血管の細いところや、耳たぶ・鼻先など、冷たい空気にさらされる部分。
- 1日の気温差の大きな時期。



対策は？

- お風呂で温めながら、やさしくマッサージ。
- 症状がひどいときは、皮膚科へ。



くちびるの荒れ

なぜ起こる？

- くちびるは、水分を保つ角質層が薄く、表皮をおおう皮脂膜がないため、乾燥しやすいのです。



起こりやすいのは？

- 空気が乾燥しているとき。
- 水分不足のとき。
- 体調が悪いとき。

対策は？

- リップクリームは表面を保護し、水分の蒸発を防ぐ効果があります。



手足が冷たい

なぜ起こる？

- 寒いときは、体温が下がるのを防ごうとして、体の中心部に熱を集めるので、体の端に近い手足は血流が悪くなり、冷たくなります。



起こりやすいのは？

- 体が寒さを感じたとき。
- 下着や靴で体を締めつけているとき。



対策は？

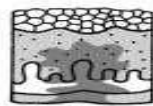
- めるめのお風呂にゆっくりつかって、全身を温めましょう。



低温やけど

なぜ起こる？

- 熱さを感じない程度のものに長時間触れて、皮膚の奥まで傷ついた状態です。



起こりやすいのは？

- カイロ、湯たんぽ、ホットカーペットなどの暖房用器具に、直接、長時間触れたとき。



対策は？

- カイロや湯たんぽは、皮膚に直接触れないように。寝るときは感覚が鈍るので、特に注意が必要です。

