

すくすくだより

第10号
令和2年1月
坂口校保健室



新しい年が始まりました。冬休みが終わって学校が始まると、インフルエンザの流行が本格化します。特に、冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人は、かぜやインフルエンザへの抵抗力が下がっているかもしれません。下の4つのポイントに気を付けて、生活リズムを正しましょう。

よゆうをもって起きよう
家を出る時間から朝ごはん・準備などの時間を考える、起きる時間を決めよう



トイレにいったおこう
朝ウンチでおなかも心もすっきり!



日の光を浴びよう
カーテンを開けて朝日をあびて、夜モードから朝モードにチェンジ!



朝ごはんを食べよう
朝から元気に活動するために、脳と体にエネルギーを補充しよう



笑って1年過しましょう

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)

笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く — カント (1724-1804 ドイツ)

笑いと、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである — ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

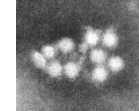
「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのですね。

冬に気をつけたい感染症

ノロウイルス感染症

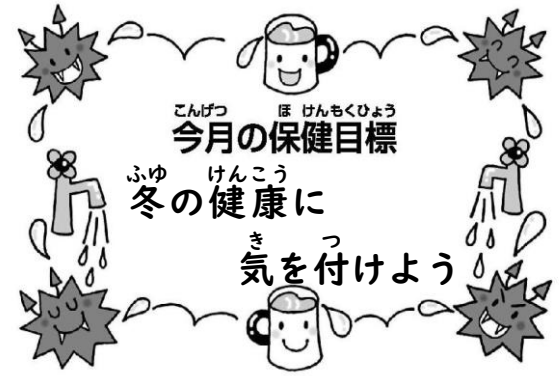
特徴
感染力がとても強い。(10~100個という少量のウイルスでも感染する。)

潜伏期間
24~48時間



症状
下痢、吐き気、嘔吐、腹痛、発熱など

予防方法
石けんと流水による十分な手洗い(特に食事の前やトイレの後)
消毒には塩素系漂白剤の次亜塩素酸ナトリウムが有効



インフルエンザ注意報発令!

県内で、インフルエンザが流行しています。1~2月にかけて、さらに流行が広がることも考えられます。手洗い・うがい・マスクなどで感染を予防して、冬を元気に過ごしましょう。



おうちの方へ

インフルエンザと診断されたら



インフルエンザは学校感染症に指定されており、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼稚園は3日)を経過するまで」は出席停止となります。(ただし、症状により医師から感染のおそれがないと認められた場合には、この限りではありません)。病院でインフルエンザと診断されましたら、学校にお知らせください。

〈出席停止日数の数え方(例)〉

0日目(発症日)	発症1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	登校不可	登校	登校
発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	登校	登校
発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	登校