



ほけんだより

令和5年11月30日
川前小学校
保健室だより

学習発表会の終了とともに、川前小学校では感染症の流行が見られるようになりました。インフルエンザAと診断された児童や発熱・風邪症状で欠席する児童が増加し、学校医と相談の上で学級閉鎖の措置をとる学級が今週も出ています。市内でも、同じように学級閉鎖をしている学校が増加している状況です。引き続き、手洗いや換気、せきが出る時はマスクをする等の予防対策を家庭でもよろしくお願いいたします。



こんな時は
インフルエンザかも



高い熱



体の痛み



寒気・鼻水・せき

インフルエンザにかかったら、

「発症後5日を経過」かつ「解熱した後2日を経過するまで」出席停止です！

例えば、発症後2日目に解熱した場合



例えば、発症後4日目に解熱した場合



★インフルエンザと診断された場合、できるだけ早めに学校へ連絡をお願いします。その際、医師の診断(発症日、登校可能日)について伺います。出席停止期間については、電話連絡を受けた際に確認させていただきます。(出席停止について、書面でのお知らせはしません。登校証明書等の提出は不要です。)



冬も水分補給が大切です！



冬は、暖房を使用している室内では乾燥するため、体内の水分量が不足しやすくなります。また寒いと水分の摂取も少なくなりがちなので、体の脱水症状が起こることがあります。

喉が乾燥すると、痛みが出たり、抵抗力が低下したりします。室内の湿度、喉の湿度の低下を防ぐため、加湿器の使用や洗濯物の部屋干し、こまめな水分補給等をして風邪や感染症から身を守っていきましょう。寒い冬、水筒の中身は常温か少し温かいお茶や水がおすすめです。

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くな
っていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足
してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びるこ
とで体内で作られ、カルシウム
を吸収しやすくして骨を丈夫に
する働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンと
いうホルモンが分泌され、怒り
や不安などを抑えて幸せを感じ
やすくなります。

生活リズムを整え、昼間
は外で活動する時間を作り
ましょう。食べ物からとること
もできます。



ビタミンD

きのこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるト
リプトファンから作られます

3つの首ってなに？

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。



どこかわかったかな？



3つの首を温めて
上手に防寒をしましょう