

ほけんだより 1月

R4. 1. 12
北明小学校
保健室

3学期がスタートしました。冬休み中 静かだった北明小学校にも久しぶりにみなさんの元気な声が戻り、とても明るくなりました。休みの間はどのように過ごしていましたか？冬休み期間中は、新型コロナウイルス感染症の流行が少し落ち着いていたこともあり、久しぶりに親戚に会ったという人も多いと思います。3学期はまとめの学期、しっかり休んだ分3学期は気持ちを切り替えてがんばりましょう。



かぜやインフルエンザに負けない、元気な体をつくるには、「ねる（睡眠）、うごく（運動）、たべる（食事）」が大切です。外に遊びに行くのは寒くて嫌だなあと思うかもしれませんが、昼に体を動かすと、お腹がすいておいしくご飯を食べることができるし、気持ちよく体が疲れるので深く眠ることもできます。寒い冬こそ外で遊びましょう！



寒い朝・・・起きるのがつらいときにやってみよう！



おおむけのまま、両手を大きくのばします。固まった筋肉がほぐれて、からだがあたたまってきます。



耳を上下左右に優しくひっぱります。たくさんツボがある耳を刺激すると血流がよくなります。



背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。



その結果は？

姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。

冬に流行するインフルエンザ

毎年冬に流行するインフルエンザですが、昨年はみんなで感染症の予防に取り組んだからか、全く流行しませんでした。しかし、油断は禁物です。インフルエンザだけでなく全ての感染症予防のためにマスクの着用、こまめな手洗い換気を心がけましょう。



インフルエンザは

寒気・関節の痛み、筋肉痛・発熱・頭痛・体のだるさ

などの全身症状が比較的急速に現れるのが特徴です。

※新型コロナウイルス感染症の流行も心配な状況です。体調が悪い時は、無理して登校せずに、病院へ相談・受診をして、お医者さんの指示に従いましょう。

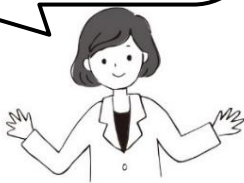
☆インフルエンザになると決められた期間学校に来ることができません。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでは出席停止です。

★発症日(発熱などの症状が出た日)を0日と数えます。

★出席停止の期間内は、たとえ熱が下がっていても登校はできません。

★病院で診断書や証明書を書いてもらう必要はありません。



インフルエンザ いつから登校していいの?

小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

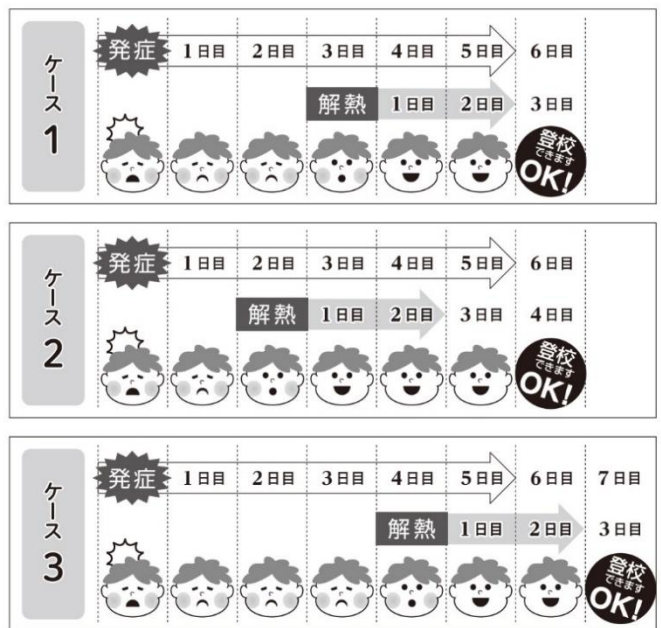
解熱後

2日
が経過している

+

発症後

5日
が経過している



マスクのつけ方大丈夫?



★マスクはぴったりフィットでスキ間を作らない

マスクはフィットさせることが大切。特に「鼻・ほほ・あご」にスキ間ができないように、鼻の部分に折り目をつけて、あごまでしっかりマスクを伸ばしましょう。

このときにほほにスキ間ができる人は、ゴムひもを調節しましょう。マスクは外で遊ぶ時や体育の時間以外は必ずつけます。毎日忘れず持ってきてきましょう。

