

ほけんだより



令和5年12月8日
中条小学校 保健室

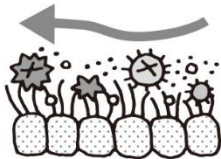
今年も残すところあとわずかとなりました。もうすぐみんなが待ちに待った冬休み。クリスマスやお正月といったみんなが楽しみにしている行事もたくさんありますね。お家で過ごす時間をしっかりと満喫してください。そして、冬休み中に心と体のパワーを充電して、来年も元気いっぱい笑顔いっぱいに毎日を過ごしましょう！



「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛とこの器官で外に追い出してくれています。



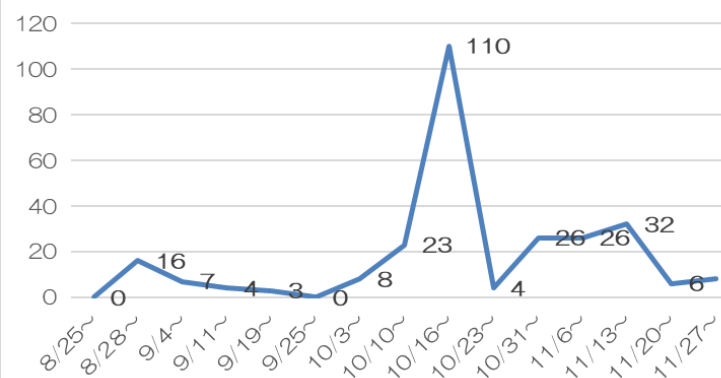
しかし、線毛には天敵があります。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体に入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまうのです。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。



2学期はたくさんの人がインフルエンザにかかりました。（グラフは11月末までの推移。）でも、油断は禁物。空気が乾燥するこれからの季節が風邪本番の時期。3学期も元気に過ごせるよう引き続き予防に努めましょう！

インフルエンザ罹患患者数動向



新型コロナウイルス感染症やインフルエンザにかかった場合、出席停止となります。「病氣治癒届」をお渡ししますので、登校を再開される際に学校までご提出ください。（保護者の方に記入してもらうものです。医師の診断書等は必要ありません。）



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すか？ 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と体内で作られ、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

ふややすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、誘われても断る



夜更かししないで規則正しい生活を



だらだら、ごろごろせず、体を動かそう

発症日を入れてね。



登校再開日早見表

元気回復



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナウイルス	★	しょうじょうけいかい 症状軽快					とうこうさいがい 登校再開		
	★		しょうじょうけいかい 症状軽快				とうこうさいがい 登校再開		
	★			しょうじょうけいかい 症状軽快			とうこうさいがい 登校再開		
	★				しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開		
	★		★			しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開	
コロナもインフルもここは同じ	基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」								
インフル	★	げねつ 解熱					とうこうさいがい 登校再開		
	★		げねつ 解熱				とうこうさいがい 登校再開		
	★			げねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開		
	★				げねつ 解熱		とうこうさいがい 登校再開		
	★					げねつ 解熱	とうこうさいがい 登校再開		とうこうさいがい 登校再開

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」
インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」