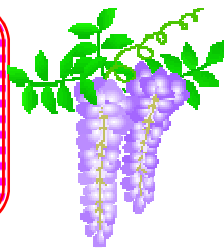


健やか



春日井市立柏原中学校
保健だより
平成24年5月8日

新学期がスタートして1か月が過ぎました。4月は野外学習前にインフルエンザが発生しましたので、現地で体調不良者が続出するのではないかと心配しました。しかし、2年生のみなさん一人一人が健康・安全を意識して生活してくれたおかげで、無事に終えることができました。

5月入り、頭痛や体のだるさを訴える生徒が目立っており、4月からの疲れが出ているようです。規則正しい生活習慣を心がけるとともに、疲れを感じたら早めに休養しましょう。

ぐっすり眠って体力・気力UP!!

睡眠の効果

- <その1> 体を休めるだけでなく、脳の疲れも癒してくれる。
- <その2> 成長ホルモンの分泌を活発にし、骨や筋肉の成長を促したり、新陳代謝を上げたりしてくれる。
- <その3> ストレスを解消してくれたり、体調を整え免疫力を高めてくれたりする。

睡眠は人生の約3分の1を占めます。このことだけでも睡眠はとても大切だということがわかります。

睡眠の大切さを理解して、毎日を健康に過ごすようにしましょう。

質の良い睡眠を得るための工夫

- <その1> 太陽の光を浴びる。身体のリズムが整い、体内時計がうまく働くようになる。
- <その2> 自分に合った寝具や季節に適した寝具を用意し睡眠環境を整える。
- <その3> 就寝前の食事を避ける。就寝直前に食事をすると胃の働きが活発になり、寝つきが悪くなる。
- <その4> 適度な運動を心がけたり、気分が落ち着くような音楽を聴いたりしてリラックスする

睡眠不足や睡眠障害の原因

悩みやストレス、翌日に試合が控えているなどの緊張状態、運動不足、生活リズムの乱れ、薬や病気、カフェインのとりすぎなど

理想の睡眠時間

小学生は8時間54分

この時期、睡眠を充分に取らないと脳の発達が遅れたり、ストレスがたまってしまったりします。登校拒否やひきこもり、アレルギーの原因にもなるそうです。

中学生は8時間53分

中学生でも、小学生とさほど変わらない睡眠時間が必要とされています。この時期は成長期なので、成長ホルモンの分泌がないと発育に影響があります。また、睡眠をとることによって、学習の効率も高まります。

夜に強い光を浴びると眠りにつきにくくなります。

例えば、コンビニなどに長時間滞在して強い照明を浴び続けたり、テレビやパソコン、携帯電話などの画面から発せられる光を寝る直前まで見ていたいすると、寝付きが悪くなるそうです。



保護者の方へ



★出席停止期間の基準が変わりました！

法律の改正にともない、平成24年4月1日から、出席停止の基準などが改定されました。

- 1 「髄膜炎菌性髄膜炎」が、学校において予防すべき感染症として追加されました。出席停止の期間の基準は「病状により学校医等において感染のおそれがないと認めるまで」です。
- 2 出席停止の期間の基準が変更されました。

感染症の種類	改訂前	改訂後
インフルエンザ	解熱した後二日を経過するまで	発症した後五日を経過し、かつ、解熱した後二日（幼児にあっては、三日）を経過するまで
百日咳	特有の咳が消失するまで	特有の咳が消失するまで又は五日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
流行性耳下腺炎	耳下腺の腫脹が消失するまで	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後五日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで

★「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」のご提出を！

文部科学省の調査により、学校にはアレルギー疾患のお子さんが多く通われていることが明らかになりました。アレルギー疾患のあるお子さんの学校生活をより安心して安全なものとするため、学校は、お子さんのアレルギー疾患について詳しい情報を把握する必要があります。

学校生活において特に配慮や管理が必要なお子さんにつきましては、「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」を学校に提出いただきますよう、よろしくお願いします。

<手順>

- 1 お子さんの病気（アレルギー疾患）に関して、学校生活での配慮・管理が必要であることを学校（担任）に申告してください。
- 2 学校から「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」を受け取ってください。
- 3 各疾患ごとに主治医の先生に「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」の記載をお願いしてください。
- 4 記載してもらった「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」を学校に提出してください。
- 5 「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」を基に、学校と保護者の方とでお子さんの学校生活における配慮や管理について相談します。（この際、必要に応じてさらに詳しい情報の提出をお願いすることがあります。）
- 6 病状は変化することがあります。継続して管理・指導が必要な場合は、原則として内容が同じでも毎年新しい「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」を提出してください。

★ 「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」は、主なアレルギー疾患を表裏一枚で記載できるようになっています。

表：気管支喘息、アトピー性皮膚炎、アレルギー性結膜炎

裏：食物アレルギー・アナフィラキシー、アレルギー性鼻炎

質問：どの程度の症状で管理表の提出が必要ですか？

医療的根拠に基づいて配慮が必要とされるお子さんが対象となります。保護者がお子さんに対して配慮が必要であると判断した場合について、「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」をご提出ください。

