

ほけんだより 2月号

平成30年2月1日 鳥居松小学校

インフルエンザ警報発令中

鳥居松小学校では、今のところ、インフルエンザやかぜによる欠席者は多くはありませんが、市内では、学級・学年閉鎖を行っている学校が何校もあります。

インフルエンザは、ウイルスの感染を受けてから、1～2日間ほどの潜伏期間の後に、

38度以上の発熱・頭痛・全身の倦怠感・筋肉痛など

が突然現れ、咳や鼻水などの症状がこれに続き、1週間ほどで回復するのが典型的な経過で、普通の「かぜ」に比べて全身症状が強いのが特徴です。

また、気管支炎や肺炎、小児では中耳炎、熱性けいれんや脳症などを併発して、重症化することもあるため、高齢者や小児では特に注意が必要です。

☆ **流行期は、次のことに気をつけて過ごしましょう。**

☆ 人混みへの外出をできるだけ避けましょう。

☆ 家に帰ったら、うがいと石けんを使って手洗いをしましょう。

☆ 十分な睡眠、栄養、保温に心がけ、体調を整えましょう。

☆ 空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなります。室内では、加湿器等で適度な湿度を保つようにしましょう。(ぬれタオルを干すのもおすすめです！)

☆ 咳などの症状がある場合は、周りの人にうつさないために、マスクを着用し、咳エチケットを心がけましょう。



※ 咳エチケット：咳やくしゃみは、手のひらで受け止めず、腕で受け止めるか、ティッシュ等で口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れる。鼻汁、痰等のついたティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる。手のひらで受け止めると、その後、いろいろなところに手のひらが触れ、ウイルスを拡散させてしまう。

体調が悪いときは、早めに医師の診察を受け、安静を保ちましょう。

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。「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」出席停止(裏面参照)となります。欠席扱いにはなりませんので、医師の登校許可が出るまでゆっくりと休養し、しっかりと治してから登校してください。

なお、ご家庭で、毎朝、健康観察をしてから登校させてください。よろしくお願いします！



おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について

発症後 5 日を経過 + 解熱後 2 日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0 日目	発症後 1 日目	発症後 2 日目	発症後 3 日目	発症後 4 日目	発症後 5 日目	発症後 6 日目	発症後 7 日目
発症後 2 日目に 解熱した場合				解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	※まだ発症後 5 日 を経過していない ため登校できない		
出席停止期間								
発症後 4 日目に 解熱した場合					解熱後 1 日目	解熱後 2 日目		
出席停止期間								

はや・早起きチェックカード がんばったかな!?



お起きるときは、自分で早めに起きた。ねるときは、ほと
んどぎりぎりの時間だったけれど、自分からねることが
できた。テレビやスマートフォンなどを見る時間は
減ったのでよかったです。(5年A子)

おうちの方より



テレビとスマートフォンの時間を減らして早く寝る習慣
ができました。続けていきましょうね。(A子保護者)

テレビ・ゲーム、パソコン、スマートフォンなどを2日連続
2時間以上しているので、気をつけたいです。(4年B子)

生活リズムを整えるために、早寝早起きはとても大切な
ね。毎日意識して、これからもがんばっていきましょうね。
(B子保護者)

冬休みにねるのがおそくなってたけれど、ととのいまし
た。もうすこし、はやくねたいです。(2年C子)

9時に寝ることができたり、朝7時に起きることができたりしてよかった。
あとは、自分からいつでも行動できるようになろう!! (C子保護者)

早くねるために、早く宿題をします。(3年A男)

冬休み中より、ゲームの時間が減って、よかったです。
(A男保護者)



テレビを見たりゲームをしたりする時間が多い
のでなるべく少なくしたい。(6年B男)

携帯のゲームと他のゲームを交互にやればかりなので、きちんと
時間を決めるようにしましょう。(B男保護者)

じぶんで、早くねたい。(1年C男)

朝、ごみ捨てをしてくれて、目覚めはバッチリ!!あとは言われる前にできるといいね。
(C男保護者)

【おうちの方へ】期間中はご協力ありがとうございました。全体的に、冬休みに夜型化した生活リズムをこの期間に立て直すことができた人が多かったように感じます。振り返りには、子どもたちも保護者の方も、ゲームやテレビ、動画視聴の時間の問題についての記入が多くありました。デジタル機器から発するブルーライトを浴びると、体内時計のリズムが夜型化し、睡眠の質が低下します。寝る前のデジタル機器の利用は控えることがお勧めです。ぜひ、親子で話し合い、デジタル機器使用のルール作りをしてみてください。規則正しい生活習慣で過ごせるようになると、頭も身体もベストな状態になります。家族全員で早寝早起きの生活リズムを習慣化し、この寒い冬を元気に乗り切ることを目標にしていきたいと思います。