

春日井市立出川小学校 保健室

令和5年10月2日(月)

No. 6

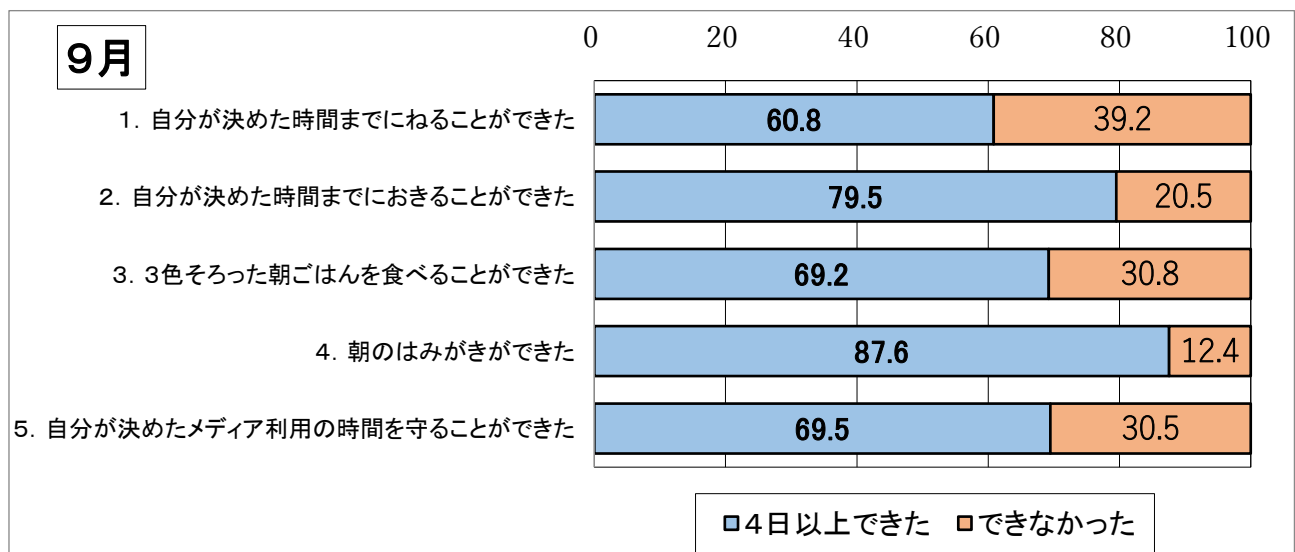
かんだんさ ちゅうい 寒暖差に注意しよう！

ひる ま あせ よう き あさばん い がい ひ こ かん ころ
昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな～と感じる頃になり
ました。私 たちの 体 は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージ
を受けています。疲労がたまると、体 がだるく感じたり、肩がこつた
り、食 欲が落ちたりします。おすすめは、ゆっくりお風呂につかるこ
とです。体 を 温めて、リラックスしてみましょう。



けっか ～おはようカードの結果から～

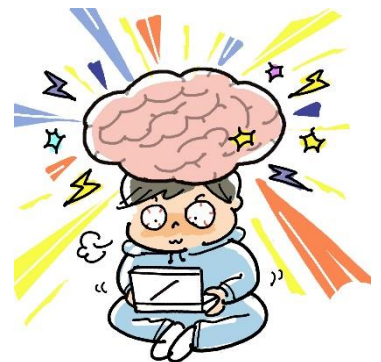
なつやす あ
夏休み明けの9月4日～8日におこなったおはようカードの結果です。「おはようカー
ドがあるおかげで、生活リズムが 整います！」という感想を書してくれた人も多くいる
ので、みんなの健康のために役立っていると思うと、とてもうれしいです。これからはや
ね・早おきのリズムが続くようにがんばってみましょう。



Q どうして、ゲームがやめられなくなるの？

のう おお もと A 脳がより多くの「ドーパミン」を求めるから！

ゲームをクリアしたり、目 標 を 達成 したりする中で、脳内 で
達成感や幸福感をもたらす「ドーパミン」と呼ばれる物質が出ます。
このドーパミンが多く出ることを求めて、ゲームを続けたいとな
ります。ゲームを 長 時間続けたり、毎日やったりすることで、ドーパ
ミンが出にくくなり、脳がもっと多くのドーパミンを求めるため、
依存 状 態 になってしまいます。



ゲームの依存 状 態 は、体 や 脳 に 悪い 影 響 があるので、時間を見直してみましょう。

愛知県でインフルエンザが流行入りしました！

例年インフルエンザは、12月頃から3月にかけて流行しますが、今年はこんなにも早くに流行してしまいました。春日井市内でも、学級閉鎖になった学校もあります。これから冬にかけて、さらに流行するかもしれないので、今まで通り、感染予防をおこなっていきましょう。

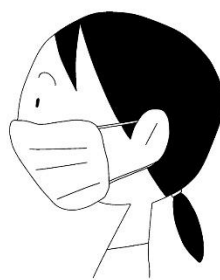
かぜやインフルエンザを予防するには？



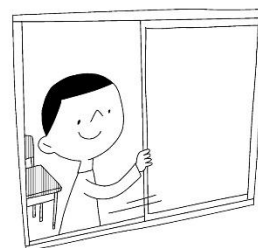
うがいをする



こまめに手を洗う



マスクを着用する



こまめにかん気をする



栄養バランスのよい食事



毎日運動をする



しっかりすいみんをとる



か加しつをする

保護者の方へ

※インフルエンザの出席停止期間は「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」です。集団での流行拡大を防ぐために必要な措置ですので、ご理解とご協力をお願いします。

【例】発症後2日目に解熱した場合

水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日
発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	出席可能
		解熱	1日目	2日目		



※10月19日（木）に秋の歯科検診を実施します。治療済みのお知らせ用紙が未提出の児童が対象です。歯科医院を受診済みで、用紙を提出していない方は、担任まで提出をお願いします。