

# 保健だより



No. 7  
2021. 12. 1  
保健室

12月となり、今年もあと1ヶ月となりました。朝晩だけでなく、日中もとても冷えて、冬の季節を感じますね。冬は空気が乾燥し、体調を崩しやすくなります。日頃の生活習慣を大切にしましょう。また、夏のように汗などで体の水分がなくなっている感覚はないかもしれませんが、体や喉を十分に潤すよう水分摂取に取り組んでください。

みんなで「換気」のミスター効率を目指してみよう！

冬は窓や廊下を開けて換気するのが大変だ！と感じますが、衣服を重ね着するなど、体を冷やさない対策をとり、換気を実践していきましょう。

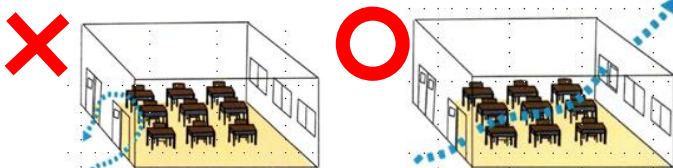
## 晴れや曇りの日

- 1、常時、換気を実施する
- 2、対角線上の窓や扉を開ける

## 雨や常に換気できない日

- 1、30分に1回以上、数分間換気
- 2、窓や扉の上の欄間も+して開ける

下記の例) 悪い例では換気できた部分が扉付近だけですが、良い例では教室全体を風が通るので、その分換気が充分できています。



～寒さ対策をして、心も体もぽかぽかになろう～



寒さにより血管が血行不良となり、体調不良につながる場合があります。食事や運動、一手間の工夫で体をあったかきましょう。

## ぽかぽかになる食品

### 代謝を高め、体を温める

- ・発酵食品(味噌やチーズ等)
- ・香味野菜(ニンニクやショウガ等)

### 血行を良くする

- ・ビタミンB1(豚肉や大豆等)

### ストレスを和らげる

- ・ビタミンC(みかんやプロッコリー)

## ぽかぽかになる運動

### スクワット

大きな筋肉(太もも)を動かす

### ふくらはぎ運動

「第2の心臓」を動かす

普段から機敏な動きや筋肉量の維持・増量を大切に！

衣服で調節ぽかぽかに！

### 薄手の衣服の重ね着

空気の層を増やして、保温効果を高める

### おなかを温める

交換神経の緊張を緩めて、血流を良くする

すぐにぽかぽかになりたいとき

### ペットボトル

お湯を入れたペットボトルで太ももやおなかを温める  
(やけどに注意してね！)

### 洗面器やボウル

40℃程度の少し温かいお湯を洗面器等に入れ、両手つけて、温める  
(やけどに注意してね！)

## 保護者の方へ ～インフルエンザの「出席停止」について～

2020年度はインフルエンザの感染者が全国的にも極めて少なく、流行はありませんでしたが、今年はインフルエンザが大流行するおそれがあるといわれています。そのため、お子さんがインフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準についてあらためてご確認をお願いいたします。

インフルエンザの出席停止期間は「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」とされています。以下の表のようになっておりますので、ご活用ください。なお、「登校可」となってもお子さんの回復の様子などを十分に考慮し、必要に応じて医師ともご相談のうえ、登校の可否を判断いただければと思います。

登校する際、本校学校HPに掲載されている「学校感染症罹患による出席停止について」の用紙を印刷し、医師の署名等を受診した病院の医師に記入していただいてから、提出するようにしてください。



経過日数 発熱期間	経過日数							
	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺	☺	☺
3日間	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺	☺
4日間	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺
5日間	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺

⊗ 発熱 ☺ 解熱 ☺ 登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。