

# ほけんだより12月

令和6年12月5日

青木小学校 



冬は感染症の流行しやすい季節です。手洗いやバランスのよい食事に加え、睡眠でしっかり体を回復させて、日中元気に過ごせるようにしましょう。

	インフルエンザ	ノロウイルス・ロタウイルスによる 胃腸炎
主な症状	高熱、寒気、頭痛、筋肉痛、関節痛 → 急激に発症	主な症状は嘔吐、下痢（発熱、頭痛、腹痛があることも）
原因	インフルエンザウイルス A(H1N1)亜型、A(H3N2)亜型（香港型）、B型	ノロウイルス、ロタウイルス ノロウイルスは特に感染力がとても強い
潜伏期間	1~7日	1~2日
感染経路	飛沫感染 咳やくしゃみなどの症状がある場合は、マスクを着用。	経口感染 患者の嘔吐物や便に、ウイルスが大量に含まれています
その他	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでは出席停止です。診断された場合はご連絡をお願いします。	消毒は塩素系漂白剤が有効です。予防には日頃の手洗いが大事です。

保健室からは校庭のイチョウの木がよく見えます。黄色い葉っぱが風ではらはらと落ちる様子がとても美しく、つい目を奪われてしまうのですが、そんなことを何回かしているうちにすっかり葉っぱは落ち切って、気がつけば枝が見えるのみになってしまいました。いよいよ冬ですね。

## よい睡眠から健康に！



くわしくは、厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」へ

### 睡眠環境（光・温度・音）

…寝る前・寝床の中でのTV・ゲーム・スマホ使用をひかえましょう

### 生活習慣（運動・食事・リラックス）

…起床後から日中にかけて太陽の光をあびて運動しましょう

### 嗜好品（カフェイン）

…朝食をしっかりととり、カフェインが入っている食品（コーヒー、お茶、コーラ類、チョコレートなど）をひかえましょう

カフェインの効果は個人差が大きく、特にこどもは影響を受けやすいので、注意が必要です。