

ほけんだより 1月

令和2年1月
鴨島支援学校
保健室

あけましておめでとうございます



新しい年が始まりました。楽しい冬休みを過ごせましたか？
1月20日は「大寒」で、1年の中で最も寒い時期と言われています。これからが冬本番。冬休みで乱れた生活リズムを切り替えて、寒さに負けずに過ごしましょう。

新しい年を
元気に
過ごすために

こんなことにちゅーい!

Aさん 時間が無いから朝ごはんを食べずに...

いってきまーす

ちゅーい!
体も脳もエネルギーが足りていないよ。早起きして朝ごはんを毎日食べよう。

Bくん 外から帰ってきたよ。手洗いせずに...

いただきまーす

ちゅーい!
手についたウイルスが体の中に入ってしまうかも。外から帰ったとき、おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

Cさん 好きなものしか食べないよ

ごはんの時間。でも...

ちゅーい!
好き嫌いして栄養がかたよると、体の免疫力が下がるかもしれないよ。病気のもとになることもあるよ。

Dくん まだ寝ないよ

もうこんな時間。でも、見たいテレビがあるから...

ちゅーい!
夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがしっかり出なくなるよ。免疫力も下がってしまうよ。

インフルエンザの出席停止期間

法律で
きまっています

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



◎早く熱が下がって元気になったように見えても感染力は残っているため、自己判断での登校は差し控えてください

<インフルエンザ出席停止期間早見表>

	発症日	発症後								
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
1	発症後 1日目に解熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校可		
		X	X	X	X	X	X	○		
2	発症後 2日目に解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	登校可		
		X	X	X	X	X	X	○		
3	発症後 3日目に解熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可		
		X	X	X	X	X	X	○		
4	発症後 4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可	
		X	X	X	X	X	X	X	○	
5	発症後 5日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可
		X	X	X	X	X	X	X	X	○

冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渇くと、線毛はうまく動かせません。

2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の中から出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。

3 カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。

だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです