

保健だより♪ 12月

令和 7年11月28日
板橋区立高島第一小学校
校長 平松 隆行

12月ほけんもくひょう

寒さまけず外で運動しよう

◇冬の寒さ対策

- ① 適度な運動で筋肉を鍛える。^{また}背中やおなかの大きな筋肉を鍛えて冷え対策、ふくらはぎを鍛えると血行がよくなり、熱量がアップします。
- ② タンパク質をしっかりとる。^{また}タンパク質は熱に変わりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。
- ③ 冷えから体を守る服装選びをする。^{また}血行が妨げられると冷えの原因になります。タイトな服や靴は避けましょう。
- ④ お風呂では、湯船につかり体を温める。^{また}お風呂から上がる時に、手足にぬるいお湯や水をかけると、体が冷えにくくなります。

おうちの方と、いっしょに
よんでください。

冬こそ日光を浴びましょう

私たちが「安心する」「楽しい」と感じる時、**幸せホルモンのセロトニン**が働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとになる、とても大切な物です。

冬になると、気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？セロトニンは、日光を浴びると分泌が促されるので、日曜時間が短くなる冬は、十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが乱れことがあります。

幸せホルモンを出すコツ

一日 30 分を目安に、日光を意識的に浴びるようにしましょう。（休み時間は、外に出て体を動かす。）メラトニンが分泌されるまで、14～16時間かかるので、睡眠の質を上げるには、午前中に日光を浴びることが望ましいです。

◆インフルエンザ流行中！

集団感染の主な感染経路は、飛沫感染ですが、接触感染も少なくありません。

- ① 典型例：感染後1～4日間（平均2日）の潜伏期間を経て突然高熱が出現し、3～4日間続く。
- ② 症状：全身症状（倦怠感・関節痛・筋肉痛・頭痛など）呼吸器症状（咽頭痛）消化器症状（おう吐・腹痛・下痢）などがみられ、約1週間で軽快します。合併症として、肺炎・中耳炎・熱性けいれん・脳炎等があり、ご注意が必要です。

◆ 感染性胃腸炎にも注意！

(ア) 感染時の症状

- ① 感染後、24～48時間で、下痢、吐き気、おう吐、腹痛、発熱などの症状がでます。通常3日以内に回復しますが、ウィルスは感染してから1週間程度ふん便中に排泄され続けます。

(イ) 消毒方法

- ① 他の微生物などと比べると熱に強く、85度で1分以上の加熱が必要です。
- ② 塩素系漂白剤の次亜塩素酸ナトリウムが、効果的です。

(ウ) 手洗い

- ① ノロウィルスによる感染症は、多くの場合、ウィルスに触れた人の手を介して感染が拡大します。手洗いを習慣づけることが、感染予防の基本です。特に、トイレの後・食事の前には、しっかりと手洗いをしましょう。
- ② 石けんを使い十分こすり洗いをし、水で洗い流すことにより、ウィルスは大幅に減少します。蛇口は、洗う前の手で触れているので、使用前後は、水をかけるようにしましょう。

元気に過ごす4つのポイント

- ① 1日3回食事をきちんと食べる。：朝ごはんは、体温を上げ、1日の体のリズムをつくる大切な食事です。必ず、食べてから登校しましょう。
- ② 体を動かす。：体を動かすと、体がポカポカ温まるし、おなかがすいて、ごはんもおいしく食べられます。
- ③ よく眠る。：夜、ぐっすりたっぷり眠ることが、次の日の元気のもとになります。
- ④ 寝る前に、液晶画面（ブルーライト）を見ない。：良い眠りにつくために、脳を休めます。

～おうちの方へ お願いです。～

- ① 季節性インフルエンザに罹患し、出席停止期間終了後、登校する際は、今まで通り「出席届」の持参をお願いします。「出席届」は、学校からお渡しいたしますが、本校のホームページからもダウンロードできますので、ご利用ください。
- ② インフルエンザの出席停止期間は、「発症後5日経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」が、出席停止期間です。
- ③ 完治後、「出席届」を持参し、登校してください。
- ④ 治療後に、「出席届」を記入していただくためにのみ、医療機関を受診することがないよう、最初の受診の時に、主治医と相談してください。よろしくお願ひいたします。
- ⑤ 今後、感染症等で医療機関がひつ迫する事態になり、「出席届」の扱いについて変更がある場合もあります。その際には、改めてお知らせいたします。
- ⑥ 学校でおう吐等し、衣類等を汚してしまった場合は、他への感染予防のため、そのままビニールの袋に入れて、おうちに持って帰っていただいています。ご理解くださいますよう、よろしくお願ひいたします。