

# ほけんだより1月

貝塚市立葛城小学校  
2014. 1. 8



あけまして、おめでとうございます。  
本年もどうぞよろしくお祈りします。



さて、新学期になり、学校生活もスタートしましたが、休み中の疲れや生活習慣から抜け切れてないことはないでしょうか？まずは、生活習慣を整えるためにも起床時間を整えることが大切です。また、かぜやインフルエンザのはやる季節です。しっかり予防しましょう。

## 1月の保健行事

二測定（身長・体重測定）を行います。

- 1月9日（木）1年・2年
- 1月10日（金）3年・4年
- 1月14日（火）5年・6年

体操服を忘れないでね。髪の毛は2つくりなどにして、機械に当たらないようにしてね。



## かぜとインフルエンザの主な症状のちがい



### “うまくきたえて”

かぜやインフルエンザから体を守ろう！！

①がいをする。



のどの洗浄だけでなく、のどを乾燥から守り、ウイルスや細菌の侵入を抑えます。口の中をキレイにするブクブクうがいとガラガラうがいをセットにして帰宅時にしましょう。

②すくをつける。



マスクをすることで、飛沫（くしゃみなどで飛びつばしぶき）が入るのをガードできます。さらに、マスクがのどが乾燥するのを守ってくれます。また、他の人への感染を防ぐことが出来ます。

③うきの入れかえをする。（換気をする）



寒くなってきて、窓を閉め切った状態だと、かぜやインフルエンザのウイルスに感染しやすくなります。こまめに窓を開けて新鮮な空気を入れましょう。

④そく正しい生活リズムを保つ。



生活習慣が乱れると、体の中でウイルスや細菌と戦う抵抗力が低下します。規則正しい生活をして抵抗力を高めることが大切です。

⑤いりよくをつける。（運動する）



適度な運動をすることで、細菌やウイルスへの抵抗力の強化につながります。また、運動することでぐっすり睡眠を取ることが出来ます。

⑥いようバランスの良い食事をする。



栄養バランスの良い食事を取ることも抵抗力アップには不可欠です。朝・昼・晩にしっかり食べましょう。

⑦あらいを忘れずに！



手はさまざまな物に触れています。石けんで隅々まで洗うことは、かぜやインフルエンザの予防に大切です。帰宅時や食事前などにこまめに洗いましょう。

★ハンカチやティッシュも持ってきましょう。

## インフルエンザによる出席停止期間が昨年度から変わっています



これまでは「熱が下がって2日が過ぎるまで」とありましたが、「発症後5日が経過していること」も条件になりました。（2012.4 改正）

たとえば、発症して2日目に解熱した場合

★登校には、登校許可意見書が必要です。

発症	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目以内なので登校不可	登校可能
発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目

## 睡眠時間はとても大切です！

慶應義塾大学 坪田一男教授のインタビュー（ドクターサロン57巻12月号）等参照  
葛城小校医 竹内滋先生より資料提供

子どもたちには、睡眠時間とても必要です。しかし、なかなか寝付けないと訴える子どももいます。寝入りやすい環境を整えてあげてください。

☆室温 16～26℃ 湿度50～60% 28℃を越えると睡眠の質が低下する。

☆明るさ 500ルクス以上の光や波長の短い（青白い）光（ブルーライトLED）を浴びるとメラトニン（睡眠ホルモン）が減る。

ねる 1～2時間前から 暗めの白熱灯

睡眠中 暗いほど良い

\*20Wの蛍光灯は約300ルクスの明るさ

パソコン 1000～1500ルクス・コンビニ 1500～2000ルクス

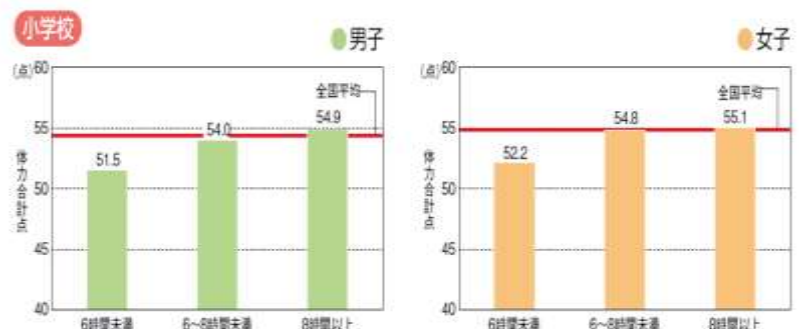
※ブルーライトLEDは、直接脳の体内時計に作用するので、夜見ていると、体は昼と勘違いをします。



☆音 40dbを越えると睡眠に悪い影響がある。

（図書館の静けさ）

人は連続して聞こえてくる音には慣れるが、突発的な音には弱い。



平成22年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査（全国体力テスト）の結果から