

ふゆやす まえ
冬休み前



2021.12.20(月)
敷島南小学校
保健室

もうすぐ冬休みが始まります。どんな冬休みを過ごす予定ですか？

クリスマスや年越し、お正月など楽しい行事が続きますね。感染対策をしながら、冬の楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。体調をくずす原因になってしまう夜更かしはひかえ、よい生活リズムを保ち、元気に過ごしましょう。新年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています♪



こんなことないですか？



授業中にぼーっとする
ねむくて机でねてしまう
朝起きるのがつらい…
なんとなくおちつかない
イライラすることが多い
おなかがあまりすかない

【休みの日に寝だめをすると…時差ボケになる!?!】

休日だからといって、夜更かしをしたり、朝起きる時間が遅くなると、体内リズムがみだれてしまいます。「土日たくさん寝ればいいや!」と思っていると、逆に月曜日の朝どっとつかれが出ることも…。

平日の睡眠時間 休みの日の睡眠時間

↑ 2時間以上 ↓

の差がある人は…

社会的時差ボケ(ソーシャル・ジェットラグ)になり、体内時計がずれてしまい、体に悪いえいきょうを与えてしまいます。長い冬休みだからこそ、気をつけましょう!

よくねむるための…3つのやくそく



外でたくさんあそぼう!



日が出ている時間は、さむくても外でたっぷり体を動かして、心地よいねむりをむかえよう!



ねる前はゲーム・スマホは使わない!



ゲームやスマホの画面から、強いエネルギーをもつ「ブルーライト」がねむりをさまたげてしまうよ。ねる前はふとんに持ち込まない!



部屋を暗くしよう!

ねるときに部屋が明るい、成長ホルモン(メラトニン)が出にくくなよ。メラトニンは、暗くなればなるほど、たくさん出ます。自ざめもすっきりするよ。



1. インフルエンザにかかってしまったら

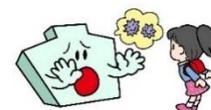
2021 年は、インフルエンザの感染者が全国的にもきわめて少なく、流行は起こりませんが警戒すべき感染症であることに変わりはありません。お子さんがインフルエンザに感染・発症した場合についての出席停止基準について、改めてご確認をお願いします。

病院でインフルエンザと診断された場合、担任まで連絡をお願いします。冬休み中においては自宅療養していただくようお願いいたします。また3学期始業式後は、医師の指示のもと出席停止期間を守っていただき「インフルエンザ報告書」に記入してから登校になります。学校ホームページからもダウンロードができます。

出席停止期間：

【発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで。】

※発症した日、解熱した日を0日と数えますのでご注意ください。



例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過		
	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
発症後1日目に解熱した場合									
		解熱 1日目 2日目							
							登校 OK		
発症後2日目に解熱した場合									
		解熱 1日目 2日目							
									登校 OK
発症後3日目に解熱した場合									
		解熱 1日目 2日目							
									登校 OK
発症後4日目に解熱した場合									
		解熱 1日目 2日目							
									登校 OK
発症後5日目に解熱した場合									
		解熱 1日目 2日目							
									登校 OK

☆インフルエンザのうたがいがあるとき

受診・加療する際の注意点

- ① インフルエンザ迅速キットの検査は、発熱から8～12時間経過の後に行うことが望ましい。
- ② 抗インフルエンザ薬は、発症後48時間以内に服用することが望ましい。

2. 新型コロナウイルスについて

感染、濃厚接触者、接触者、PCR検査、抗原抗体検査実施となった場合、必ず学校にお知らせください。（入院によるPCR検査についても、同様にお知らせください。）また、体調不良等があれば、かかりつけ医に相談していただき、健康に不安な点や急病等ありましたら、学校までご一報ください。

3. はみがきカレンダーについて

冬休みのはみがきカレンダーを配ります。1日3回の歯みがきを目安にご家庭でもご指導をお願いします。おうちの方からも頑張った子ども達へ、一言お願いします。

4. 健康カードについて

2学期に治療済みカードを提出していただいたご家庭には、健康カードで確認をしていただくことができませんが、学校できちんと把握をしておりますので、ご安心ください。

また6月・11月は体重測定を実施していますが、システム上健康カードに数値を反映させることができません。お子さんの体重を知りたい場合は、お手数ですが担任まで連絡をお願いします。

5. 健康チェック表について

冬休みも、引き続き健康チェック表の記入をお願いします。かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス、ノロウイルス等様々な感染症予防に努めてくださるようお願いいたします。アルコール消毒・蜜を避ける等の対策はコロナウイルスには効果的です。しかし、ノロウイルスにはアルコール消毒の効果が発揮されにくいので、ていねいな手洗いの励行をお勧めします。様々な感染症が心配される中ですが、ご家庭におきましてもぜひご協力をよろしくお願いいたします。毎日の検温や健康チェックもよろしくお願いいたします。

6. 冬休みが終わったら

冬休みが終わりましたら、「冬休み中の健康調べ」を配布します。お子さんの休み中の健康の様子についてご記入いただき、学校までご提出ください。必要な場合にのみ、学校からご家庭へ書類をお渡します。