



令和4年1月14日  
三田市立八景中学校  
保健室第7号

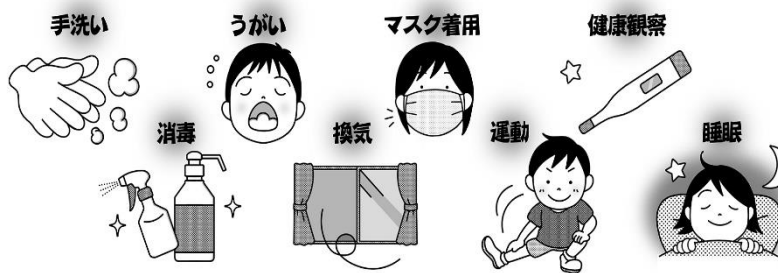


風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなど感染症が流行しやすい季節です。新型コロナウイルス感染症も現在全国的に新規感染者数が増加し、オミクロン株による感染が拡大しています。

身体全体の抵抗力を高めるために「十分な睡眠」、「適度な運動」、「バランスの取れた食事」を心がけ、基本的な感染予防対策を丁寧に継続して行いましょう。

風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症には、それぞれ特徴的といわれる症状もありますが、見分けるのは難しいです。検温と健康観察を毎朝行い、普段と違う症状があるときは無理をせず早めに休養し医師の診察を受けましょう。

**風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症…  
予防法は同じです**



**★手洗いは、タイミングも大切**

- 外から教室に入るとき
- 咳・くしゃみ・鼻をかんだとき
- 給食の前後・トイレの後
- 掃除の後
- 共有のものをさわったとき

**★寒いけれど、しっかり換気**

対角線上2方向同時に常時換気  
(体温調節ができる服装で。)

**保護者の方へ ～インフルエンザの「出席停止」について～**

2020年度はインフルエンザの感染者が全国的にも極めて少なく、流行は起こりませんでした。注意が必要な感染症であることには変わりはありません。インフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準についてあらためて確認をお願いします。

学校保健安全法では「発症したあと5日を経過し、かつ解熱したあと2日を経過するまで」出席停止とされています。「発症した日」は発熱した日をさし0日、翌日を1日とします。発熱期間と経過日数は下の表の例を参考にしてください。

「登校可」となっても熱の有無だけでなく、お子さまの回復の様子などを十分に考慮して登校可否の判断をお願いします。必要に応じて医師ともご相談ください。「登校許可書」や「治癒証明書」などの提出は不要です。

経過日数	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
3日間	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可	
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可

発熱 解熱 登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。

# 切り替え スイッチ

# 快適な睡眠を

快

適な睡眠を誘う「静か  
かで暗い夜」と気持ち



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



正しい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



## トリプトファン

睡眠には欠かせない



トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

## トリプトファンを含む食品

- 肉、魚
- 豆、種子、ナッツ類
- 乳製品
- チョコレート
- バナナ
- ...など

健康のためには必要ですが、過剰な摂りすぎには注意を

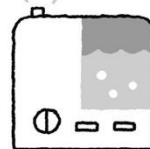
## 寒いとこれが丸くなる!?

「猫はこたつで丸くなる〜♪」という、歌を聞いたことがあると思います。私たちも、寒くなると丸くなる場所があります。それは背中。寒いとつい、背中を丸めて歩いたり、ポケットに手を入れて前かがみになったりしますね。背中が丸まると、呼吸が浅くなり、肩もこります。また、ポケットに手を入れて歩くと、ころんだときにすぐに手がつけません。寒くても背筋を伸ばして歩きましょう。また、手袋をするなどして、ポケットに手を入れずにすむようにしてくださいね。



## からだの中も乾燥します

空気が乾燥する季節です。くちびるや手が乾燥し、ひび割れることがありますね。実は、からだの中も乾燥するって知っていましたか？ 気温や湿度が下がる冬は、からだの中にある粘膜も乾燥し、ウイルスなどをつかまえてからだの外に出す線毛という部分の働きが弱まります。すると、ウイルスをつかまえにくくなり、感染症にかかりやすくなるのです。からだの中の乾燥をふせぐには、水分補給をする、加湿器を使う、マスクをするなどが効果的です。



**\*水筒は、暑い時期だけでなく毎日持ってきてください。**