



令和4年12月1日(木)
 田野小学校 保健室

おうちのひとと、読みましょう。

今年ものこすところ、あと1か月です。

2022年は、みなさんにとってどんな一年でしたか？悪かったところを振り返って反省することも大切ですが、今年できたことや楽しかったことを思い出して、来年のエネルギーにしましょう。



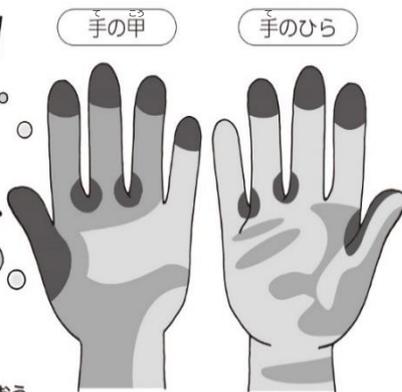
コロナと一緒に予防しよう！～インフルエンザについて～

昨年度、田野小学校ではインフルエンザにかかった人はいませんでした。しかし今年も、油断はできません。栃木県内ではすでにインフルエンザの流行による学級閉鎖をした学校もあります。手洗い・マスク・換気など、今取りくんでいる新型コロナウイルス感染症の予防は、インフルエンザの予防にもなります。引き続き、田野小全員でがんばっていきましょう。

手洗いは
ココに注意！



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう



外から室内に入ったあと・トイレのあと・食事の前…毎日こまめにしている手洗いですが、どう洗うかがとても大切。
 左の図で、色がこいところは特に洗い残しが多い部分です。今日から少し意識して洗ってみましょう。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる？



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中							
3日間	発熱中							
4日間	発熱中							
5日間	発熱中							

【保護者の方へ】
 医療機関にてインフルエンザと診断された場合は、すみやかに学校までご連絡ください。

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
 ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

よいすいみんながいていますか？

「頭がいたい!」「気持ちがわるいです」「体がだるい…」など、学校で具合がわるくなり保健室に来る人の中には、よいすいみんなをとれていない人がいるようです。2学期の残りの日々や冬休みをたのしく健康に過ごすために、あらためてすいみんなを見直してみませんか？



【すいみんな中、からだの中でおきていること】

ねている間には、成長ホルモンという物質が体の中で作られます。この成長ホルモンは、みなさんの身長をのばしたり、つかれた心や体を回復させたり、勉強したことを頭の中で整理したり…とても重要な役割をたくさんもっています。この成長ホルモンをしっかりはたかせるために、次のポイントをおさえましょう！

ポイント1 ねる前の行動が、大切!

ねる前にゲームをしたり、タブレットで動画をみたりしていませんか？これらの画面から出るブルーライトによって、眠るはずの時間になっても体がすいみんなモードになりにくくなったり、なるのが遅れたりしてしまいます。その結果、成長ホルモンのはたらきが悪くなり、朝起きるのがつらくなってしまいます。

ポイント2 「明日はお休みだから、よふかししちゃおう~」も、ダメ!

週末に遅寝遅起きしていると、平日のリズムがくずれてしまいます。月曜日のやる気がなんとなく出ない、体がだるい、授業に集中できない…といった気分の原因は、週末の生活リズムの乱れかもしれません。

平日と休日で起きる時間が2時間以上ちがう人は、平日のすいみんな時間が足りていない可能性があります。

とうじ

12月22日は冬至

冬至は、1年のうち、太陽が出ている時間が最も短い日です。この日から、毎日少しずつ太陽が出ている時間が長くなっていきます。冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆずをうかべたお風呂に入ったりする習慣があります。寒さがより厳しくなる時期に、栄養をしっかりととり、体をよくあたためて健康でいようという昔ながらの知恵なのです。

