

ほけんだより

12月号

流山市立
流山北小学校
No. 6
R7年12月1日

今年も残すところ1か月となりました。今年は夏から秋にかけて急に寒くなり、
気温差が激しいなか、北小のみんなが毎日手洗いうがいや換気、
体力づくりの持久走などに取り組んでいるおかげで、
学校では感染症の広まりがあまりみられません。
みんなの小さな習慣が“学校全体の健康”につながっています。
これからも、続けていきましょう。



冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

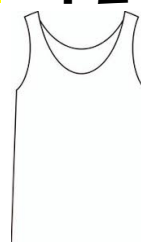
咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

感染症にならないようにするために、きちんと栄養をとり、たくさん寝て、規則正しい生活をしよう

衣服を調節して、寒い冬も快適に



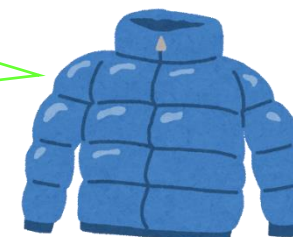
その1 下着を着よう



汗を吸収してすばやく乾かすことで、汗冷えを防ぎ、急激な温度変化から体を守ってくれます。

その2 上手に重ね着しよう

衣類と衣類の間に空気の層ができることにより、熱が逃げにくくなります。



その3 「3つの首を温めよう



首・手首・足首を温めると寒さを感じにくくなります

冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、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もなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る？！

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すか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照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上手にできなくなることがあるのです。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1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。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。

