



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りません。

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



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度以上の発熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など

ノロウイルス



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



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

流山市立
流山北小学校
No. 6
R7年12月1日

衣服を調節して、寒い冬も快適に



その1 したぎ 下着を着よう



汗を吸収してすばやく乾かすることで、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 じょうず 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、とても大切なものです。

ふゆ しあわ 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せんか？ 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くいかなくなることがあります。



ふゆ しあわ 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しましょう。メラトニンが分泌されるまでには14~16時間かかるので、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。

