

ほけんだより12月

令和7年12月 1日
多摩市立聖ヶ丘小学校
校長 高藤 浩

気をつけよう
に
感
染
症



早いもので、今年もあと1か月を残すばかりとなりました。11月には、インフルエンザによる1・2・6年生の学年閉鎖、4年生の学級閉鎖がありました。インフルエンザの人は減少しましたが、風邪気味な人はいるようです。学校でも咳をしている人がいます。咳が出ている人はマスクを付けましょう。また、ランドセルにはいつも、ハンカチとマスクの予備を、入れておくようにしましょう。

ご確認ください！

・インフルエンザの出席停止について・

インフルエンザは、医師が感染の恐れがなく登校しても良いと認める時まで登校を見合わせるよう、学校保健安全法で定められています。症状が出たら自己判断をせず、早めに医療機関を受診することと、出席停止期間をしっかり休むことが大切です。学校とご家庭で協力できたらと思います。

インフルエンザの出席停止期間は、『発症後5日かつ解熱後2日が経過するまで』です。発症後、1日目に熱が下がったとしても、5日経過するまでは登校できませんのでご注意ください。発症日とは、症状の現れた日のことです、この日を0日目と考えます。

出席停止期間をしっかり守ることは、お子さんの体を守り、さらに、自分から感染が広まることはない宣言するような証明にもなります。ご理解ご協力をよろしくおねがいします。

(例) 12月1日に発熱して、2日に病院でインフルエンザの診断を受けた子の場合

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
日付	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7	12/8

この日に熱が下がっていて、その後も熱があがらなければ、6日目の12/7に登校できます。もし熱が下がらなければ、熱が下がった日を0日目として、2日経過してから登校できます。



12月の保健目標

さむ 寒さに負けない強い体をつくろう

感染症注意報
自分もまわりも

10のアクション
過ごすための健康に



ポイント★1

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかぬうちに手に付いたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。



ポイント★2

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまっても外に追い出したりやっつけたりしてくれます。

ポイント★3

うつらない・ うつさない

他の人に感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

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。

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。



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
- ようにならう。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。

