# ほけんだより 12月号

小幡小学校
R4．１２．１
No.9

１２月に入り，日中は暖かい日もありますが朝晩の寒さが厳しい季節になりました。小幡小では持久走大会の練習がはじまります。寒いからこそ、適度に運動をして体を温めたいものです。

また，小幡小学校でも感染症の流行が流行し、１１月には１年生が学年閉鎖となりました。これからの時期は新型コロナウイルス感染症だけでなくインフルエンザの流行も懸念されます。再度感染対策を確認し，引き続き感染予防に努めたいと思います。

１２月の保健目標
「手洗い・うがいの習慣をつけよう。」
「下校時の安全に気をつけよう。」

## ～１２月の保健行事予定～

| 日にち | 行事 | 対象者 |
|---|---|---|
| １２月　１日（木） | 清潔検査 | 全学年 |

## よりよい睡眠，よりよい生活

**★きちんと起きるためには、よりよい眠りが大切です。**

睡眠は体のバイオリズム（ホルモンバランスや体温のリズムなど）を整え、体や心の調子を整える役割があります。睡眠や栄養は運動とともに、私たちの健康に欠かせないものです。

**Q　前日遅かったら、朝はゆっくりでいいの？**

A　私たちの体は、朝、太陽の光を浴びて１日を始める仕組みになっています。そのリズムをくずさないよう、起きる時間は一定に保ってほしいと思います。前の晩に夜更かしをしても、起きる時間がいつもと同じであれば、その日の夜はいつもより早く眠くなるはずです。そこで早めに寝れば、無理なくリズムを元に戻せます。

**Q　夜ふかしはどんな影響があるの？**

A　夜ふかしを続けると、体や心の調子が悪くなり、下記のような影響があるといわれています。

・睡眠と覚醒のリズムが整わない。（時差ぼけ状態になる）
・ホルモンのバランスが乱れて、調子が悪くなる。
・イライラしたり、落ち着きがなくなったり、気分が落ち込んだりする。
・勉強に集中できなくなる。　　・体の老化が早くなる。

# インフルエンザ出席停止期間早見表

| | 発症０日目 | 発症１日目 | 発症２日目 | 発症３日目 | 発症４日目 | 発症５日目 | 発症６日目 | 発症７日目 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 発症後１日目に解熱した場合 | 発熱 | 解熱 | 解熱後１日目 | 解熱後２日目 | 解熱後３日目 | 解熱後４日目 | 登校 | |
| 発症後２日目に解熱した場合 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱後１日目 | 解熱後２日目 | 解熱後３日目 | 登校 | |
| 発症後３日目に解熱した場合 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱後１日目 | 解熱後２日目 | 登校 | |
| 発症後４日目に解熱した場合 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱後１日目 | 解熱後２日目 | 登校 |

**インフルエンザの出席停止期間：発症した後５日を経過し，かつ解熱後２日を経過するまで**

新型コロナウイルスの流行も油断はできませんが、インフルエンザの流行も懸念されています。インフルエンザと診断された際は、お手数でも学校まで連絡をお願いいたします。また、インフルエンザ等の感染症にかかった場合、発熱・かぜ症状がある場合、家族で発熱等がある人がいる場合は引き続き出席停止となりますのでご確認お願いします。

# ～6年がん教育講演会を行いました～

１１月２５日（金）の５時間目に、筑波大学付属病院の沼尻晴子先生を講師にお迎えして、６年生のがん教育講演会を実施しました。本来であれば対面で児童と保護者の皆様に講話をしてもらうところでしたが、感染症対策としてオンラインでの実施となりました。

児童たちは熱心に先生のお話に耳を傾けていて、「がん」はとても身近な病気であることを理解した様子でした。

先生からは今日の講話を聞いて是非家族とがんについて話をしてください、という宿題が出されました。このような機会を大切に、家庭でがんや自分の健康について話す機会が持てるといいと思います。