

# SMILE



ほけんだより  
すまいる No.20

令和4年1月7日(金)  
賀茂小学校 保健室



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。

— さあ、賀茂っ子は、もっともっと元気になるよ! —

1月の保健目標 かぜの予防につとめよう

規則正しい生活を送りましょう



1日のつかれはその日のうちにとってほしいので、睡眠不足はぜったいダメです。つかれが重なってくると、かぜのウイルスをやっつける力(=抵抗力)が衰えて、かぜひきの原因になります。

10日(月)の成人の日から5日間、3回目の「めざせ100点」を実施します。生活のリズムを見直していきましょう。

天気のよい日は外へ出ましょう



冷たい空気に触れることでかえらる力もあります。寒いからといって、温かい教室ばかりにいないようにしましょう。太陽にあたることで、骨も丈夫になりますよ。よい姿勢をとるためにも、骨が丈夫になることはだいじなことですね。

かぜかなあとと思ったらむりはしないようにしましょう

熱はなくても、鼻水が出たり咳が出たりしているときは、いつもよりも早く寝ることをおすすめします。かぜぐらいと思っていると、こじらせて、いろいろな病気(気管支炎・中耳炎・胃腸障害・肺炎など)になることもあります。最初の手当て、対応が肝心です。

好き嫌いをしないで何でも食べましょう

日ごろから好き嫌いなく、何でも食べて丈夫な体をつくるのが大切です。緑色の食べ物には「体の調子を整える」働きがありましたね。意識してとるようにしましょう。



令和3年度 子育て講座「食生活について考えよう」から

賀茂保育園の年長さんのおうちの人に聞いてもらったお話ですが、みなさんにとっても大切な内容なので紹介します。

## 充実した学校生活を送るためには「睡眠」はかせない！ その②

### 小学生は何時までに寝るとよい？

<目安>

- ★ 1・2年生：9時まで
- ★ 3・4年生：9時30分まで
- ★ 5・6年生：10時まで

頭の良い子を育てるために親がすべきことは…  
「勉強を教えることでも塾に通わせることでもなく、  
早寝をさせること」

### 「よいねむり」ができていますか？

- 布団に入ったら、すぐに眠れる
- 途中で起きることがほとんどない
- 朝、だいたい同じ時間に自然と目が覚める **休日に2時間以上ずれる子は、睡眠不足！！**
- 目が覚めた時には、スッキリ！  
前の日の疲れがとれている

### その4 生活リズム改善計画

#### 昼間、外で元気に遊びましょう

身体が疲れてよく眠れる  
「セロトニン」がたくさん分泌される

↓

夜「メラトニン」に置き換わり、よく眠れる

「セロトニン」が不足すると  
心が落ち着かず、キレやすい

起きてから13時間くらいすると、  
眠りホルモン「メラトニン」がでて眠くなる

6時 10時 2時 6時 10時

8時 12時 4時 8時

ブルーライトの光で、「メラトニン」が出なくなる

### メディアのルール作り

- 寝る「1時間前」にメディアから離れる  
大人も一緒に一区切りし、  
子どもが寝やすい環境づくりを
- 寝る部屋や子ども部屋に  
メディアを持ち込まない  
(メディアを使ってよい場所を決める)

### 【おうちの方】

参考資料にしてください。

(参考)

#### インフルエンザの出席停止期間について

【出席停止期間の算定の考え方】

「〇〇した後△日を経過するまで」とした場合  
→「〇〇」という現象が見られた日の翌日を第1日として、△日間を経過した後に出席可能となる。

〈例〉「解熱した後2日を経過するまで」の場合

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
発症	1日目	2日目	出席可能

ただし、学校保健安全法施行規則に定める第二種感染症（インフルエンザ、麻疹など）の出席停止期間は基準であり、症状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認められた場合についてはこの限りではない。

【インフルエンザによる出席停止の期間の例】

出席停止の期間の基準	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで																
発症後2日目に解熱した場合（児童・生徒）	<table border="1"> <thead> <tr> <th>水曜日</th> <th>木曜日</th> <th>金曜日</th> <th>土曜日</th> <th>日曜日</th> <th>月曜日</th> <th>火曜日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>発症</td> <td>1日目</td> <td>2日目</td> <td>3日目</td> <td>4日目</td> <td>5日目</td> <td>出席可能</td> </tr> </tbody> </table>	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	出席可能		
水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日											
発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	出席可能											
発症後4日目に解熱した場合（児童・生徒）	<table border="1"> <thead> <tr> <th>水曜日</th> <th>木曜日</th> <th>金曜日</th> <th>土曜日</th> <th>日曜日</th> <th>月曜日</th> <th>火曜日</th> <th>水曜日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>発症</td> <td>1日目</td> <td>2日目</td> <td>3日目</td> <td>4日目</td> <td>5日目</td> <td>出席可能</td> <td>出席可能</td> </tr> </tbody> </table>	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	出席可能	出席可能
水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日										
発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	出席可能	出席可能										

※幼児はさらに1日後