

バズンき

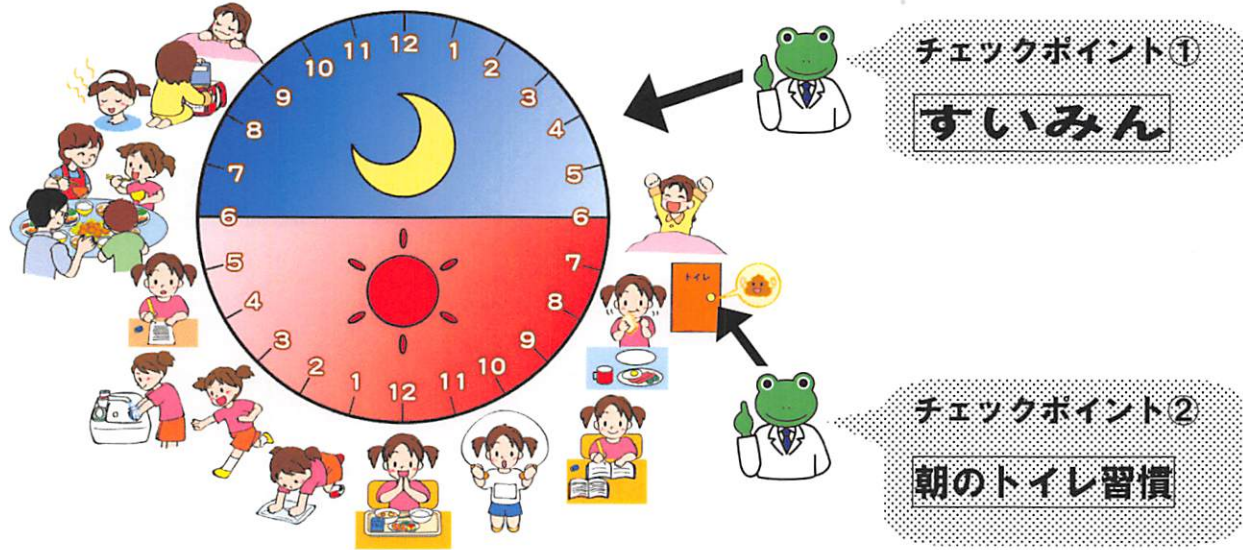
最長子

岐阜市立早田小学校
R3. 1. 4 発行
保健だより NO. 8
保健室 宮部

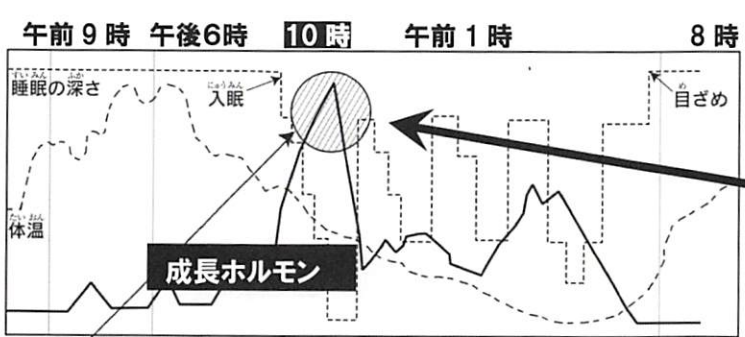
★ お家の人といっしょに読んでくださいね ★

さあ、生活リズムをととのえて元気にスタート!

新しい年がスタートしました。この冬休みは、元気に過ごすことができましたか? 「夜遅くまで起きてた」「朝ねぼうだった」など、普段のリズムとは違う生活をしていた人もいるのでは…。さあ、冬休み明けの授業の始まりとともに生活リズムを整えて、元気に学校生活をスタートしましょう。



チェックポイント① すいみん 睡眠中に「成長ホルモン」が多く分泌される!

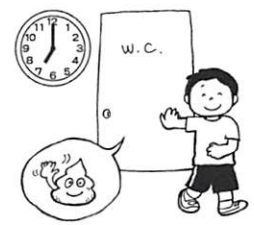


成長ホルモンが一番多く分泌されるのは、実験したグラフによると午後11時前後です。しかし、眠って1時間ぐらい経過して深い眠りにならないと分泌されません。よって、低学年は午後9時ごろに、高学年は午後10時ごろに就寝するのが最適です。また、体が疲れたときに身長は伸びやすいといわれます。ぐっと深い眠りになるからです。ゲームやパソコンをしていると、気持ちが高ぶって眠りが浅くなるので、控えましょう。

チェックポイント② 朝のトイレ習慣で便秘予防

便秘は、腸閉塞、過敏性大腸炎を引き起こすことも

朝、トイレで排便(うんち)をしないで登校して、お腹が痛くなった人が多くいます。うんちをつくり外へ出すのは腸の役目です。その腸に長い間うんちをためておくと、便秘になります。便秘になると、腸がつまる腸閉塞などの腸の病気になりやすくなります。そこで、朝食後に余裕をもって排便できるよう、起床や朝食の時間を早めていきましょう。



決まった時間にトイレへGO!

あうちの方へ



新型コロナウイルス
インフルエンザ
ノロウイルス

流行中の病気にご注意ください



それぞれの病気の特徴

参考) 新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ、ノロウイルスの症状等

	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ	ノロウイルス
症状	発熱（出ないことも） 咳・のど痛・呼吸症状 味覚や嗅覚症状 ※無症状の場合もあるが、 重症化する可能性が高い	発熱（37.5～39℃） 悪寒・強い関節痛・のど痛	急な嘔吐・下痢・ 腹痛・胃の痛み ※重い場合は、 嘔吐や下痢が数十回続き、脱 水症状を起こす
感染経路	飛沫・空気・接触感染 （マスクを外しての3密・食事）	飛沫・空気感染	接触・経口感染 （食事やトイレ）
潜伏期間	1～14日間 ※感染してから約5～6日に 発症する人が多い	1～7日間	1,2日
性質	・どの温度・湿度下でも生存 ・物の表面で2～3日生存	・60%以上の湿度に弱い	・冬に流行 ・気温が低く、体力が落ちると 好発する
換気	 <ul style="list-style-type: none"> ・換気扇を活用 ・空気の入れ換えで室外へ ①朝一番（残存しているウイルスを追い出す） ②1時間に5分ずつ 		
消毒	○効果がある薬剤など 石けん、界面活性剤、 アルコール、塩素系漂白剤	○効果がある薬剤など 消毒用アルコール	○効果がある薬剤など 塩素系漂白剤 ×効果がない薬剤 消毒用アルコール
予防	石けんによる手洗い ↓ 水道水などの流水で洗い流す 		

1月の保健行事



①3回目の「発育測定」&「握力測定」があります

☆日程：5日（火）：3、6年
6日（水）：1、4年、そよかせ
7日（木）：2、5年

お子さんの皮膚状態や成長の様子を見るため、半袖半ズボンで行います。当日は、上着やジャージ等で防寒対策をしていただきますようご協力をお願いします。

☆内容：身長・体重・握力の測定、つめの清潔

☆持ち物：体操服（半袖、半ズボン）タイツ・スパッツは不可です

②チャレンジ元気生活（パート2）があります

☆日程：実施期間8日（金）～14日（木） 提出日：15日（金）

※くわしい内容は、7日（木）に配付するプリントをご覧ください。