



小南城南小学校 保健室

インフルエンザに注意!

12月に入り城南小ではインフルエンザやかぜで学校をお休みする人が増えてきました。学級閉鎖をするクラスも出ています。感染予防の基本、手洗い・うがいをしっかりして、換気も休み時間ごとにするようにしましょう。

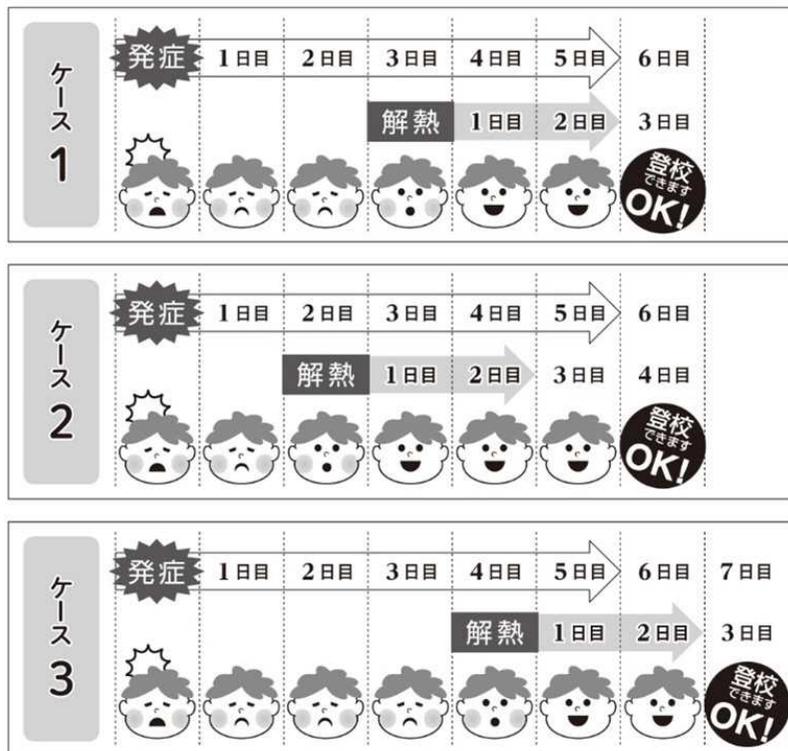
インフルエンザ いつから登校していいの? 小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後 **2**日経過している

発症後 **5**日経過している

※発熱がみられた日を発症とします
※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



発症した日からかぞえると、6日間の出席停止が必要ということになります。その後は、解熱した日によって出席停止日が延期されていきます。出席停止の期間中は、家庭で安静に過ごしましょう。

風邪に何度もかかるのはどうして?

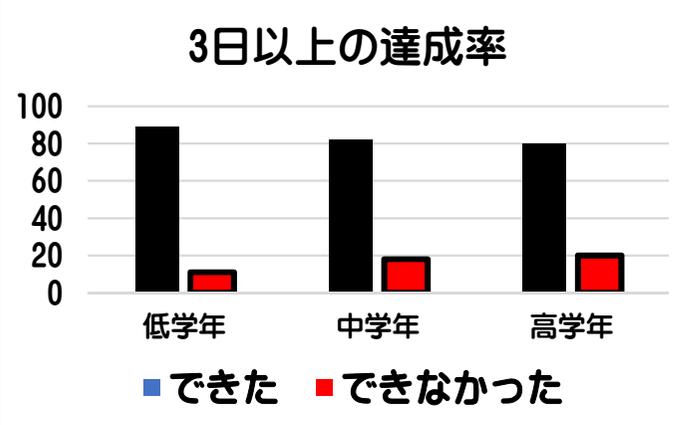
病 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる(二度とかからなくなる)ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったいいないな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか? ドキッとしたりは、もっとよくするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。

メディアコントロールチャレンジ!!

チャレンジ週間の5日間は、テレビ・ゲーム・パソコン・スマホ・タブレットなどのメディアを寝る1時間前までに使わないようにしましょう! という目標で、2学期もチャレンジしてもらいました!!



低学年の3日以上達成率は89%、中学年は82%、高学年は80%でした。どの学年もチャレンジ週間の日はメディア使用を意識して過ごさせていたようです。しかし、低学年でも寝る時間が23時頃に寝ている人がいました。小学生は高学年になるほど、塾や習い事、勉強、ゲームなどで就寝時間が遅くなり寝不足になりがちですが、少なくとも8~9時間は確保しましょう。

- #### 児童の感想
- 目を休ませることができました。
 - 朝、早起きができてスッキリ目が覚めました。
 - YouTubeが見られなくてつらかったです。
 - 読書の時間や家族とおしゃべりする時間が増えました。
- #### 保護者の方の感想
- もっと寝る時間を早くさせたいです。
 - 家族みんなで取り組みコミュニケーションの時間が増えました。
 - 寝る前の1時間が有意義な時間でした。
 - コントロール週間がなくても続けて欲しいです。

