

はつらつ



香川大学教育学部附属坂出小学校
保健室

令和8年 新しい年がはじまりました！今年もよろしくお願ひします。

新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。「今年は何をがんばろう！」と目標を達成するために、まず早寝・早起きをして元気な体をつくりましょう。新しい一歩の始まりです。

～インフルエンザに注意～

昨年は例年よりも早い時期からインフルエンザが流行しており、変異株の流行も心配されてきました。年末年始の人の移動が多い時期は感染症が流行しやすくなります。インフルエンザは、つばなどのしぶきから感染する飛沫感染等が主な感染経路です。引き続き注意していきましょう。

～インフルエンザを防ぐために～

① 加湿と水分補給

インフルエンザウイルスや風邪のウイルスは乾燥した場所を好みます。部屋の湿度を適度に保つために、加湿器をつけましょう。湿度は50%から60%くらいが目安だそうです。また、空気が乾燥すると、のどの粘膜の働きが低下します。こまめに水分補給をするようにしましょう。

② 正しい手洗い

体の中にウイルスを入れないことも大切です。そのためには、食事前、トイレの後などの手洗いが大切です。水が冷たい季節ですが、石けんを使って、丁寧に洗うようにしましょう。

③ 抵抗力をつける

体の抵抗力が弱っていると、インフルエンザ等の感染症にかかりやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、病気に負けない体を作りましょう。

もし、発症したら・・・

**発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。**

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合				解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない		
出席停止期間	→							
発症後4日目に 解熱した場合						解熱後 1日目	解熱後 2日目	
出席停止期間	→							

(参考：政府広報オンライン)

睡眠について考えてみよう

年末年始は楽しいイベントがたくさんありました。「いつもより少しだけ夜更かしをして、年越しをした」という人もいます。ただ、生活のリズムが崩れたまま3学期を迎えると、体調を崩しやすくなったり、やる気がでなくなったりするなど、生活の中のいろいろな場面で影響が出てくる可能性があります。毎日元気に過ごすためにも、欠かせないものは「睡眠」です。いつも3学期の初めには睡眠についてお知らせをしています。この機会に睡眠について改めて考えてみませんか。

睡眠負債ってなに？

一般的に負債とは返さなければいけないマイナスの財産のことをさします。睡眠負債は、毎日のわずかな睡眠不足が負債のようにたまった状態で、集中力や注意力の低下、イライラなどの心や体の不調を生じさせるおそれがあると指摘されています。最近では大人だけでなく、子供たちの睡眠負債が社会的にも問題になっています。

睡眠負債の影響！例えば…



日中に眠気がしたり
ぼーっとしたりする



ささいなことで
イライラする



肥満になりやすくなる



免疫力が低下する

こんなことしていませんか？睡眠負債が増える睡眠習慣！



平日の睡眠不足を補うため、週末の朝遅く、または昼間まで寝る

「寝だめ」という言葉を耳にしたことはありませんか？時間のある休日などに長時間寝て、睡眠を蓄えておくことですが、寝だめにはあまり意味がないといわれています。また、時差ボケと同じような症状（日中の眠気・体のだるさ・体調不良）を起こす場合もあります。普段から睡眠時間を確保しておいて十分な睡眠をとることが重要です。

日中に長い時間、昼寝や仮眠をとる

日中に長い時間の昼寝や仮眠をしてしまうと、夜なかなか寝付けず翌日に睡眠不足を感じたり、体内時計のリズムも夜型化し、生活リズムが乱れたりするなど、悪循環になる可能性があります。

1月の SC・SSW 来校予定日

大林 SC	14日(水)午前	28日(水)午後
川人 SC	16日(金)午後	
藤澤 SSW	20日(火)一日	

申し込みは担任または保健室(46-5204)まで

