

# ほけんだより



高松市立花園小学校  
令和2年1月号



新しい年の始まりです。皆さんにとって、素敵な1年になりますように。今年もよろしくお祈りします。

1月9日から生活リズムチェックが始まります。この機会に生活リズムを学校モードに戻しましょう。インフルエンザなどの感染症が増える時期になりました。登校前の健康観察もお願いします。

インフルエンザにかかった人の中に、「異常行動」と呼ばれる行動が出る場合があります。休養中も目を離さないようにしてください。



## しかり刻もう。朝の生活リズム

<p><b>決まった時間に起床する</b></p> <p>☆ 時計を持って登校できる時間を決めよう</p> <p>☆ 朝食を抜くと元気がないよ</p> <p>☆ 朝食を食べる</p> <p>☆ 1日の生活の基本です!</p> <p>☆ Power Up!</p>	<p><b>決まった時間に排便をしてみる</b></p> <p>☆ トイレに座る習慣を!</p> <p>☆ うんちが出なくても</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------

朝の生活は、意識をしないことがポイントです。何も考えずに起きてから玄関を出る事が出来れば、リズムが整っているといえます。

起きて一番にすることは何ですか？次は何ですか？

決まっていない場合は、①トイレに行く②顔を洗うなど順番に箇条書きにして、しばらく実践しましょう。

今回の生活リズムチェックは、ゲームの項目を入れています。前回の家族会議で決めたルールを継続して取り組んでいるかの確認もしましょう。

## 持久走練習(マラソン)が始まります

体調が悪いとき、走っていて、調子が悪くなったときは、無理せず休憩するようにしましょう。また、水分補給のための水筒の用意もお願いします。

**持久走が始まります。コンディションはばっちり?**

前日はぐっすり眠れましたか?

汗ばきタオルや着がえは準備しましたか?

はきなれた靴をはいていますか?

自己ベストタイムを目指して... Fight! Fight!

無理はせず、自分のペースで走りましょう

朝食はしっかり食べましたか?

いいうんちが出ていますか?

準備運動をしましたか?

いももちがう苦しさを少しでも感じたら...

すぐに走るのをやめましょう!

**靴にも注目!!**

足も少しずつ大きくなっています。

靴のサイズは合っていますか? 上靴も外靴も運動に使います。今の足に合ったサイズの靴をはくようにしましょう。

また、踵が潰れた靴(特に上靴)を履いているのは運動の際に足をけがする原因になりやすいです。週末は、踵のチェックもしておきましょう。

## 歩こうDAY(デー)をつくりませんか?

登下校、毎日歩いたら...? 行きに1000歩として約200日。つまり40万歩を一年で歩いたことになります。毎日の積み重ねは大きいですね。

もちろん、体調が悪いとき、けがをしている時に無理はいけませんが、毎日車で登校することが日常になってしまった場合は、「なんとなく車で登校」になっていませんか? そんな人はぜひ、「歩こうDAY」をつくってませんか? 初めは、誰か登校している小学生が見えたところで車を降りるなど、少しずつでも歩く距離が増えるといいですね。



# インフルエンザの流行時期に入りました。

## <かぜやインフルエンザのかかりはじめの症状比較>

**かぜ** → のどの痛み、鼻水、せきなど顔近くの症状から始まることが多い

**インフルエンザ** → 全身症状や発熱などから始めることが多い。

かぜは、万病の元と言われ、こじらすと長くかかることがあり、インフルエンザは、場合により死に至ることもある、症状の重い病気です。どちらも、きちんと受診をして、それぞれの疾患にあった薬を処方してもらう必要があります。

## インフルエンザはどうやってうつる？ 予防法

<p><b>飛沫感染</b></p>	<p>感染者のくしゃみや咳と一緒にウイルスを吸い込む。</p>	<p><b>マスクをする</b></p>
<p><b>接触感染</b></p>	<p>ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。</p>	<p><b>手をよく洗う</b></p>
<p><b>空気感染</b></p>	<p>空気中に漂う飛沫核（飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子）を吸い込む。</p>	<p><b>閉めきった部屋などの人ごみを避ける</b></p>

すぐ使えるように、必ず、ランドセルに「マスク」を入れておいてください。雨の日対策で、「靴下」も入れておいてください。

解熱とは、**1日熱が上がらなかった日**を指します。「解熱後2日を経過」とは、この**解熱した日を除いて2日後**に登校可能ということを表します。詳しくは、かかった際にお知らせします。

インフルエンザにかかった場合の出席停止期間が決められています。

発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。登校可能

## 登校再開はいつになる？



	発熱	解熱	解熱後	登校可能				
発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
					↑1日目			↑登校可能

## ノロウイルスの感染性胃腸炎に注意！

おう吐、腹痛、下痢などの症状があったら、ノロウイルスによる感染性胃腸炎がもたれまません。ノロウイルスは11月頃から増え始め、12～1月は流行のピークです。ノロウイルスはとても感染力が強のが特徴です。

### 予防法

- ①手洗い・うがいをする**  
食事の前やトイレの後は、せっけんでしっかり手を洗いましょう！
- ②タオルやハンカチの貸し借りはしない**  
ノロウイルスは感染力が強いウイルスです。油断しないようにしましょう
- ③吐いた時や、下痢でトイレを汚したら、すぐに先生に知らせる**  
ノロウイルスはおう吐物や便の中にたくさんいます。乾燥すると空気中に浮かんで感染を広げるので、専用の消毒液を使ってすぐに消毒します



### もしかかったら

多くは1～2日で自然に回復します。下痢やおう吐がひどい時は十分な水分の補給を



ノロウイルス以外にもロタウイルスなど胃腸炎の原因となるウイルスなどがあります。ノロウイルスが感染しやすく症状が重いことが多いので注意が必要です。

## お願い

- 欠席連絡は、**7時半から8時の間**にお願いします。(花園小 831-9129)
- 8時5分までに学校に登校できない**遅刻の場合も**、心配しますので、**8時までにその旨の連絡**をお願いします。
- 体調が悪いときは無理をせず家で熱を測り、微熱の場合は、1時間ほど経過を見て、体調が整ってから登校するようにお願いします。
- **緊急連絡先に変更はありませんか。**変更があればお知らせください。
- もくもくだよりを配布します。朝の歯みがき、顔洗いも忘れずに習慣に入れましょう。