

ほけんだより12月

佐敷小学校
保健室

今月の保健目標：冬を元気に過ごそう

冬は感染症が流行しやすい季節です。沖縄県内では10月よりインフルエンザ注意報が発令されています。本校でもインフルエンザでお休みする児童がでています。

「手洗い」「咳エチケット」等感染対策へのご協力をお願いします。

感染予防のために

- 1 食事の前や帰宅後には、必ず「手洗い」をする。
- 2 バランスのよい食事・十分な睡眠をとる。
- 3 咳やくしゃみをする時は「咳エチケット」を守る。
- 4 室内の「換気」をする。



体調不良があった場合

- 1 体調不良時には自宅で休養をとる。
- 2 発熱、関節痛、だるさなどの症状がある場合には、かかりつけ医に相談して受診する。
休日・夜間の急な子どもの病気については#8000に相談する。

※出席停止後の登校にあたって

完治証明等の提出は必要ありませんが、下記の早見表を参考に出席停止期間を確実に守ってくださいますようお願いいたします。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 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。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

※1 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 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※2

冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なものです。

冬は幸せホルモンが減る！？

冬になると気分が落ち込んだり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？日照時間が短くなる冬はセロトニンが十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなることがあります。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



世界エイズデー

12月1日世界エイズデーに合わせて本校ではレッドリボン運動を行いました。

今年のテーマは「U=U 検出されない＝性感染しない」。エイズは治療の進歩でHIV陽性者も早期発見と治療により発症を防ぎ、普通の生活が可能になっています。治療を継続して血液中のウイルス量が検査で検出できない（Undetectable）程度に最低6ヶ月以上継続的に抑えられていれば、性行為による感染も起こらない（Untransmittable）ことが確認されています。

エイズは普段の生活ではうつりません。



- エイズを引き起こすウイルスHIVは血液の中に住んでいます。けがをしてしまったときには自分で手当てをしましょう。
- 感染症を防ぐために普段からていねいに手を洗いましょう。エイズについて正しく知って、自分の体を病気から守りましょう。また、病気への差別や偏見なく、やさしい世界にしたいですね。