1月　ほけんだより

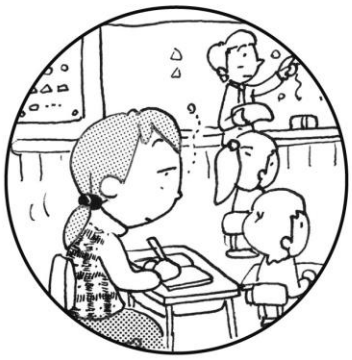
１月２７日
保健室　野田

冬休みも終わり、１ヵ月がたとうとしています。毎日寒いですが、子どもたちは朝やお昼休みに外に出て、よく遊び、元気に過ごしています。２月５日には学習発表会が行われます。今後も体調を崩さないよう、生活習慣を整え、免疫力を高めていただければと思います。

冬休みが終わりました。早ねしていますか？

ねむ気のリズムを見てみよう！

前の日、ちゃんとねていれば、朝から昼まではねむくないはず。元気に活動できます。



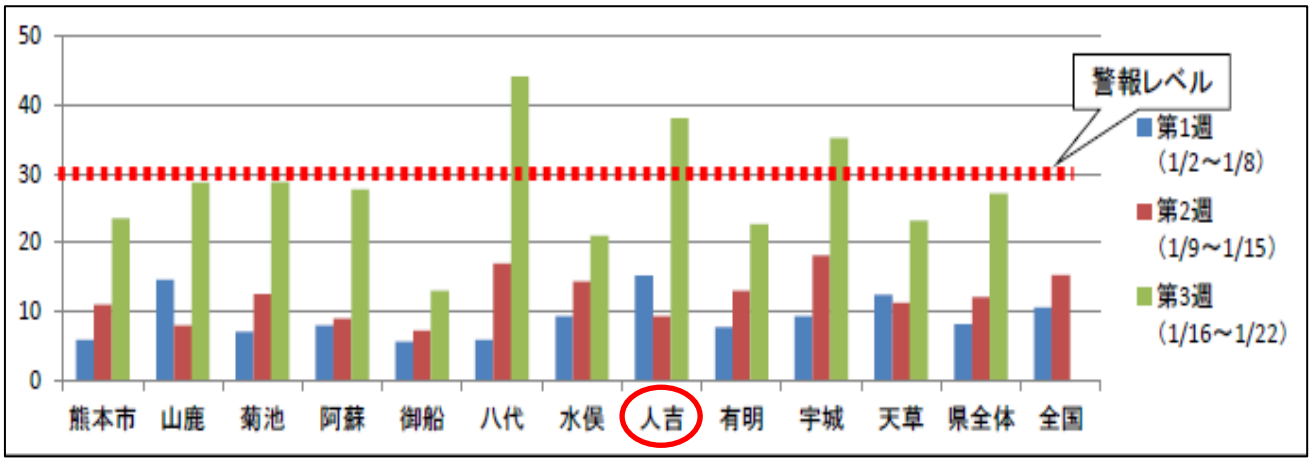
昼過ぎに、少しねむくなりますが授業中はねちゃダメ！昼ねをしすぎると、夜ねむれなくなりますよ。

夜になると自然にねむ気は強くなります。ねむくなくても明かりを消して、布団に入るようにしましょう。

このように夜になるとねむくなり、朝になると目がさめるのは、自然にからだにそなわっているリズムです。自然なねむ気に合わせて、子どもは１日に最低でも８～10時間は寝ましょう！

子どもたちの体は成長過程にあり、質の良い睡眠を長時間とることが必要です。子どもたちが質の良い睡眠をとるには、「夕食を早めに済ませる」「湯船につかる」「寝る前はリラックスする」「寝る直前はゲームやスマートフォン等の光刺激や音刺激を与えない」「部屋を暗くする」など、子どもたちの過ごす生活環境を整えることが有効です。それぞれのご家庭でできることを、ぜひ実践していただければと思います。よろしくお願いいたします。

【熊本県のインフルエンザ情報】



（熊本県ホームページ　感染症発生情報（週報）　http://www.pref.kumamoto.jp/kiji_2629.html より）

年があけ、１月から、熊本県でも毎週インフルエンザ罹患者が増え続けています。人吉球磨地方では、先週ついにインフルエンザが警報レベルに達しました。

今週も近隣の小中学校で感染が広がっているとの話を耳にしました。学校でも予防に努めますので、ご家庭でも引き続き「時間をかけた丁寧な手洗いの実施」や「咳が出るときにはマスクをはめさせる」などの対応をしていただきますようお願いします。

インフルエンザ出席停止期間

「発症後５日を経過し、かつ熱が下がった後２日間」

＊　発熱した日を０日と数えます。ご注意下さい。

おうちでできる、かんせんよぼう！

①　てあらい・うがい　をしっかりと。

＊　帰宅後と飲食の前、トイレ後は、必ず石けんを使って、ていねいに手を洗います。

＊　爪も短く切っておくようにしましょう。

②　まいにちきれいなハンカチをもってこよう。

＊　お友達とハンカチの共有をしないようにしましょう。

＊　前の日使ったハンカチには、たくさん菌がついています。必ず取り替えましょう。

③　おうちの中でもこまめに　かんきを！

＊　乾燥には要注意。家族同士で感染しないように気をつけましょう。

④　えいようのある　しょくじ、きそくただしい　せいかつを、しっかりしよう！！

＊　予防の基本は自分の体を強くすること。病気に負けない強い体をつくりましょう。