

にじっ子げんきっ子



～健康が、学校中にあふれるように～

ほけんだより



令和5年12月4日

福井市西藤島小学校

保健室



元気マンとウイルスに冬休み!

元気マンはウイルスをプロック!

接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。そこを触った手で口や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中に入ってくるかも…

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、空気中にウイルスがフワフワ浮かんでいるよ。それを吸い込んでしまうかも…

飛沫感染

せきやくしゃみをする時、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…

ウイルスから体を守る3つの技!

マスクガード

マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

手洗いアタック

せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

換気ハリケーン

寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

元気マンの元気の秘密!

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください!

早寝早起きする



朝ごはんを食べる

運動する

みんなもやって、元気マンになろう!



ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント1 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

ヒント2 カーテンを開けて日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

ヒント3 朝ごはんを食べるのも意外と大切
夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。



ヒント4 エナジードリンクやコーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント5 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

ヒント6 就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム! 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。心配ごとがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

県内でインフルエンザが流行しています！



以下の基礎疾患をお持ちの方が、インフルエンザに罹ると重症化するリスクが高いといわれていますので、特に注意が必要であり、予防対策等の徹底をお願いします。

- 慢性呼吸器疾患
- 慢性心疾患
- 糖尿病等の代謝性疾患
- 腎機能障害
- ステロイド内服などによる免疫機能不全

また、○妊婦 ○幼児 ○高齢の方も同様に注意が必要です。

〔予防方法等〕



1 手洗い・うがいをしましょう。

- 特に帰宅した際のうがいと石けんを使った手洗いを心がけましょう。
- うがいと手洗いは、インフルエンザに限らずほかの感染症の予防にもつながります。

2 人ごみをさけましょう。

- 人ごみでは感染の機会が多くなりますので、インフルエンザウイルスを避けるためにはできるだけ人ごみを避けてください。
- 外出する際にはマスクを着用するとよいでしょう。

3 適度な湿度を保ちましょう。

- 空気が乾燥するとのどの粘膜も乾きやすくなり、ウイルスを防ぐ力が落ちますので、適度な湿度を保ってください。マスクをつけることも効果があります。

4 栄養と休養を十分に取らしましょう。

- 栄養のバランスのとれた食事と十分な睡眠をとり、疲労を避けましょう。

5 もしかかってしまったら……。

- マスクを着用した上で、早めに医療機関を受診してください。
- 早めに治療することは、症状が重くならないようにするだけでなく、ほかの人へうつさないためにも大変重要です。
- また、睡眠を十分とり安静にすることやバランスのとれた消化のよい食事をとること、お茶やジュース、スープなどで水分を十分補給すること、外出を避けるといった点に気をつけてください。
- 周囲の方へうつさないようマスクを着用してください。〔『咳エチケット』〕

◆ 咳エチケット

- ①咳やくしゃみなど、少しでも症状のある人は必ずマスクをしましょう。医療機関を受診する際も、必ずマスクをして受診しましょう。
- ②咳やくしゃみの際には、ティッシュなどで鼻と口を押さえて、周りの人から顔をそむけましょう。
- ③使用後のティッシュはフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。

■ インフルエンザに関する情報提供について

福井県庁ホームページ「福井県インフルエンザ関連情報」

<http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kenkou/kansensyo-yobousessyu/influenza2.html>



インフルエンザの発生状況等の詳しい情報は、以下のホームページでご覧いただけます。

- ・ホームページ「福井県感染症情報」(<http://info.pref.fukui.lg.jp/kansensyou/>)
- ・国立感染症研究所のホームページ(<http://www.nih.go.jp/niid/ja/diseases/a/flu.html>)