

ほけんだより12月

今年も残すところあと1カ月。今年はどうな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で部活動の大会が中止になったり、就職試験が例年よりも厳しかったりと、大変でしたね。流動的な1年でしたが、欠席も少なく1人1人が目標に向かって頑張ってくれました。もうすぐ冬休みです。寒い日が続きますが、体調を崩さないよう健康管理を心がけましょう。残り少しの2020年も元気に走り抜けましょう！

コロナ？ インフルエンザ？ かぜ？ 症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️*	平熱 ~高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️*	高熱	☹️*	☹️*	☹️	☹️*
かぜ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	☹️	😊	☹️*

☹️* … 高頻度 ☹️ … よくある ☹️ … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く



インフルエンザにかかったら

**登校
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️*	☹️*	😊	😊*	😊*	😊*	🏠	
発症	☹️*	☹️*	☹️*	😊	😊*	😊*	🏠	
発症	☹️*	☹️*	☹️*	☹️*	😊	😊*	😊*	🏠
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
					解熱	1日目	2日目	登校OK

最近、眠れていますか？

ウイルスに負けない抵抗力を作るには睡眠！

～こんなことはありませんか？～

- 寝つきが悪い 夜中に何度も目が覚める
- 一度起きた後、なかなか寝つけなくなる
- 早朝に目が覚めてしまう
- 睡眠時間のわりに熟睡感が感じられない



※まずは、スマホの使い方をCheck！

寝る前にスマホを触っていませんか？

快眠の6つのポイント

- ① **寝る・起きる時間を一定に**
夜ふかしや寝坊、昼寝のし過ぎは体内時計を乱すので注意。毎日同じ時刻に寝る・起きるのを習慣に。
- ② **太陽の光を浴びる**
体内時計を調整する働きがある太陽の光。早朝に浴びると、自然と夜に眠くなります。
- ③ **適度に運動する**
ほどよい体の疲れは心地よい眠りにつながります。日中に軽く汗ばむ程度の運動を目指しましょう。
- ④ **自分流のストレス解消法**
ストレスは眠りの大敵。音楽・読書・スポーツなど自分に合った趣味を見つけて上手に気分転換を。
- ⑤ **寝る前に心身をリラックス**
ぬるめのお風呂に入ったり、音楽や読書など好きなことに触れる時間を作ろう。
- ⑥ **眠りやすい寝室を作る**
寝具や照明を自分に合ったものに。睡眠は室温20℃前後、湿度40%~70%くらいがよいと言われています。

寝る前のスマホはやめよう。

免疫力アップ! あみだくじ

冬 休み中のAさん、Bさん、Cさん。こんな過ごし方では、免疫力が落ちてウイルスに狙われやすくなるかも。免疫力を上げる生活習慣を身につけよう!



Aさん



見たいテレビが
いっぱい!
夜ふかしするぞ~

Bさん



クリスマスにお正月...
食べたいものだけ、
いっぱい食べるぞ~

Cさん



だらだら、
ごろごろし放題!
休みって最高~

そして毎日...

- ❗ 嫌いなものは食べない
- ❗ ジュースやおやつは好きだけ



免疫力アップのために...

チャレンジ!

- 寝る直前のスマホはひかえよう
- 朝日を浴びて1日をスタートしよう

睡 眠不足は免疫力の敵! 体をメンテナンスする大切な時間でもあるので、冬休み中も早寝早起きを心がけましょう。



そして毎日...

- ❗ 昼も夜もスマホやゲームばかり
- ❗ なるべくベッドから動かない



免疫力アップのために...

チャレンジ!

- 野菜もお肉もバランスよく食べよう
- 朝ごはんもしっかり食べよう

栄 養が足りていないと、病気と戦えません。好き嫌いせずにバランスよく食べるのが、免疫力アップの秘訣。



そして毎日...

- ❗ 布団に入ってからスマホタイム
- ❗ 起きるのがしんどくて朝寝坊



免疫力アップのために...

チャレンジ!

- 部屋の大掃除、家の手伝いをしよう
- 散歩や軽い運動を取りいれてみよう

運 動不足が続くと免疫力もダウン...。筋肉を動かして体温を上げ、免疫力の働きを助けてあげましょう。

