



ほけんだより

令和7年10月24日

白楊小学校 保健室



朝晩の気温が低くなり、寒暖差により体調を崩すお子さんが増えています。ついこの間まで暑さ対策をしていたと思ったら、一日の最低気温が一桁になるなど初雪が降りそうな気配さえ感じます。急激な気温・湿度低下の影響か、例年より早くインフルエンザ流行期を迎えました。本校でも、今月中旬から感染報告を受け始め、学級閉鎖になった学級もあります。

感染対策の基本は、うがいや手洗いの徹底です。気温が低く窓を開ける機会も少なくなりましたが、換気も重要です。また、咳がでている時には、マスクの着用をお願いします。お子さんの体力消耗や感染拡大防止のために、体調不良の場合は無理に登校せず、積極的な受診と休養をお願いします。



「インフルエンザ」と「かぜ」のちがい



	インフルエンザ	かぜ
初期症状	強い寒気、頭痛、関節・筋肉の痛み →全身症状	くしゃみ、鼻水、のどの痛み →局所症状
進み方	急激	ゆっくり
発熱	38.0℃以上の高熱	37.0℃～38.0℃未満の熱
感染力	強い	強くない

注目したいのは、インフルエンザの症状は重く、進行が早い点です。初期症状や症状の程度を早めに察知し、必要に応じて医師の診察を受けることが重症化や感染拡大を防ぎます。



成長期の生活に大切なこと



先日、「4月→10月の成長記録」の用紙をお渡ししました。4月からの成長を確認いただけたと思います。身長伸び方は一人ひとり違いますが、小学校高学年の頃から大きく伸びる時期を迎えます。成長期にある

子どもたちの生活に大切なのは、**睡眠・運動・食事**です。体調を崩しやすいお子さんから聞かれるのは、

「朝ご飯を食べていない」「11時過ぎに寝た」などの言葉です。骨や筋肉の発達を促す成長ホルモンは22時～2時の間に最も分泌され、深い眠りになるほど多く分泌します。では、深い眠りにつくために必要なことは…それは日中の活動です。寒くなると屋内遊びが増える傾向にありますが、元気に外で遊んで欲しいですね（汗の処理も忘れずに）。さらに、睡眠と運動だけではなく、全身の細胞の発達に必要なのは、もちろん3食の食事です。整った生活習慣は、お子さんの成長にとっても大切です。