

ほけんだより

札幌市立前田中央小学校

2023. 2. 1 No.9

3学期が始まり、心配されているコロナとインフルエンザの同時流行。札幌市内の小中学校でインフルエンザでの学級閉鎖措置をとる学校が増え始めています。本校は今のところ流行までには至っていません。

感染症の予防法は今までと変わりませんので、引き続き予防を続けていきましょう。

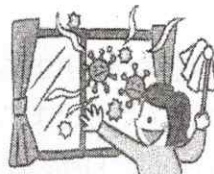
札幌市のHPから感染症流行状況・学級閉鎖措置状況を見ることができます。予防対策にお役立てください。

感染症予防のポイントは

減らす・入れない・戦う



寒さ対策も
忘れずに



こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを減らす!



マスクや手洗いで
体にウイルスを入れない!



食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと戦う!

インフルエンザ・出席停止の期間の基準

学校保健安全法施行規則第19条

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	発熱	解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症	発熱	解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症	発熱	解熱	1日目	2日目		登校OK	

*発熱がみられた日を発症日(0日目)とします。(ただし、病状により医師において感染のおそれがないと認められた時はこの限りではない)

3～6年生 来週はスキー場でのスキー学習です!

グラウンドでのスキー学習が始まっています。3年生以上はテイネスキー場でのスキー学習があります。楽しく安全にスキー学習ができるように御家庭での健康管理や準備での御配慮をお願いいたします。

■防寒やけがの予防のために■

○耳の隠れる帽子をかぶりましょう。

○首元を暖かくしましょう。

○スキーウェアの中は伸縮性のあるもの、スキー靴の中がごわつかないものをはきましょう。

(スキー山は寒いので、ズボンの中にスパッツや保温性のある靴下をはくなど工夫しましょう。)

○睡眠・朝食をしっかりととりましょう。(睡眠不足はけがのもとです。朝食抜きは体が冷えます。)

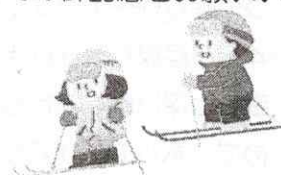
お願い

○当日の朝は、毎日の検温・健康観察を忘れずにお願いいたします。(リーバーの入力または健康観察記録表の提出を必ずお願いいたします。) 風邪症状や体調が少しでも悪い場合には、無理をせず休むようにしましょう。スキー場にはゆっくり休養できる場所がありません。

○発熱やけが等で学習が続けられない場合には、保護者の方にスキー場までお迎えに来ていただくことになります。

○緊急時の連絡先がいつもと変更になる場合には、担任まで御連絡ください。

○バスに酔いやすいお子様はエチケット袋を用意してください。



睡眠～からだ・あたま・こころの成長に大切です～

■睡眠の働き

1. 体の疲れをとる。
2. 脳（心）の疲れをとる。記憶を定着させる。
3. 体を成長させる。
4. 体の抵抗力（免疫力）を高める。



■眠っている間に出ているホルモン■

★成長ホルモン…体を成長させるホルモン

成長ホルモンは脳の下垂体から出ます。特に、夜の9時～夜中の2時の間に1日の中で最もたくさんの成長ホルモンが出ます。この時間にしっかり眠ると、成長ホルモンがたくさん出るので、骨が伸びたり筋肉が作られたりします。

★アックス …勉強したことを脳に記憶させるホルモン

勉強への意欲や、集中して物事に取り組む力がつくホルモン。

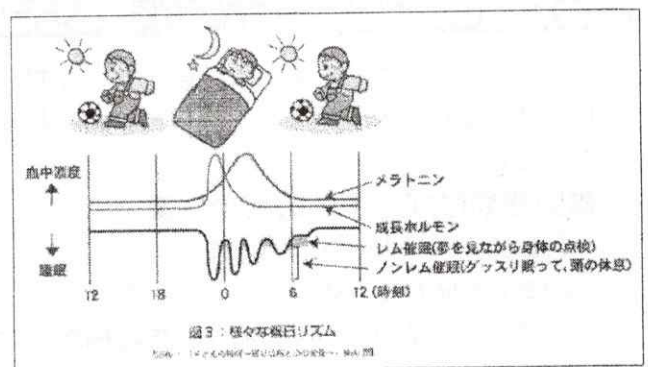
★コルチゾール…朝、起こしてくれる目覚めのホルモン

目覚めの体内時計の役割。夜明けとともにホルモンが出され、体温を高くして、血のめぐりをよくし、活発に体を動かせるようにしてくれます。

★メラトニン …心を安定させるホルモン

睡眠導入ホルモン。心がイライラしたり、カーッとなったりするのを静める役割。また、老化を防ぐ働きもあります。

☆人間の眠りには、レム睡眠（浅い眠り）とノンレム睡眠（深い眠り）2つのタイプがあります。この2つの眠りが一定のサイクルをつくり、一晩のうちに4～5回繰り返されます。早寝・早起きすると浅い眠りと深い眠りをきちんと交互にとることができるので、ホルモンが活発に出て、体の成長や調子を整えて、体と脳の疲労を回復してくれます。



☆睡眠時間の目安…小学校 1～3年生は 10～11 時間、4～6年生は9～10時間必要とされています。

☆ **光・暗闇・外遊び** がよい眠り（睡眠導入ホルモン・メラトニンの分泌）を促す生活の定着に繋がるそうです。（日体大教授・野井真吾先生の講演より）

光・暗闇…日中に太陽の光を浴びる、夜は部屋の照明を少し暗めにする、寝る前にはテレビ、スマホ、タブレット等の強い光は見ないようにする。（光の刺激はメラトニンの合成を抑えます）

外遊び…適度な身体活動を行う。特に、外で体を動かすことは（散歩でもOK）、メラトニンの合成に必要なセロトニンの分泌に繋がります。

お子様や御家族の睡眠時間・眠りは、いかがでしょうか？