

ほけんだより

すぐーる配信
2026年11月4日
手稲鉄北小学校　保健室
NO.8

冬に向けた支度や寒さ対策の準備はお済みでしょうか。暖房のある室内で活動していると暑く感じるときもありますが、登下校時は10℃以下になり冷え込んでいます。室温・気候に合わせて脱ぎ着できる服装をお願いします。また、体調を崩す子の中には、肌着を着用していないことがあります。保温や汗による冷え防止のためにも、肌着の着用をおすすめします。

服装で調整しましょう！



肌着を着る
保温性・吸水性を考えると綿　100%のものがおすすめです。

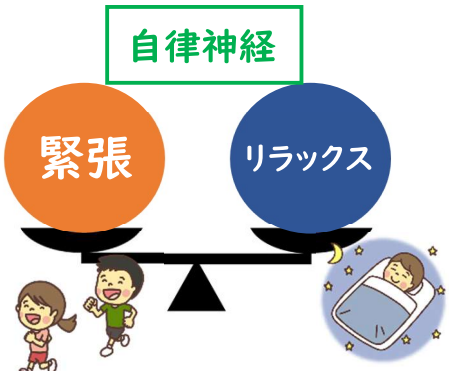
着脱しやすいもの
前開きの上着（パーカー・カーディガン等）があると便利です。

薄着の服を重ね着
服と服の間に空気の層ができるので保温性が高まります。薄手の重ね着なら動きやすく機能的です。

手袋・帽子で防寒
ポケットに手を入れて歩いていると、転倒した際に危険です。手袋をはめましょう。

自律神経の不調に要注意！

●自律神経とは？



私たちは自分の身体は自分の意思で動かせると思いがちですが、実際には自分の意思で動かせるのは、身体のごく一部に過ぎません。**呼吸をすること、心臓を動かすこと、食べものを消化・吸収すること、体温を調節すること**など、生きていくのに大切な数々の機能があります。それらの機能を私たちが起きている間も寝ている間も、全くの無意識のうちにコントロールしてくれているのが、自律神経です。

自律神経は、身体をコントロールするにあたり、２種類の神経があります。それぞれ、**①緊張させる（交感神経）　②リラックスさせる（副交感神経）**働きがあり、まるでシーソーのようにお互いにバランスをとりながら働いています。

このバランスが乱れると、頭痛、ふらつき、微熱、便秘や下痢、腹痛、吐き気、だるさ、不安感、イライラなど、様々な心と体の不調が現れます。

●自律神経を上手く働かせるためには？

子どもの場合、何よりも**身体のケアが一番大事**です。**よく食べる（栄養）、よく眠る（睡眠）、よく休む（休息）、そしてよく遊ぶ（動く）**ことです。

現在、学習発表会に向けて子どもたちは一生懸命、練習に取り組んでおり、普段より緊張する場面が増えています。また季節の変わり目は、気圧の変動も大きく、身体機能の調節を行う自律神経に負担がかかります。御家庭でゆっくりリラックスする時間を、十分にとっていただければと思います。

インフルエンザを予防するには？

インフルエンザはどうやってうつるの？

〇感染経路：咳やくしゃみによる飛沫を吸い込む飛沫感染
〇潜伏期間：１～２日

インフルエンザと診断されたら、学校まで御連絡を！

すぐーる、お電話にて以下の情報やお子さんの状態についてお知らせください。

① インフルエンザの型
② 診断日
③ 登校予定日

こんな症状はインフルエンザかも！？

□38 度を超える急激な発熱（Ｂ型だと３７度前後でもインフルエンザと診断されるケースも！）
□強い倦怠感、だるさ
□寒気
□頭痛
□鼻水、鼻づまり、咳、のどの痛みなどの呼吸器症状
□腹痛、嘔吐、下痢などの消化器症状
□関節痛、筋肉痛、腰痛



家族や友人など身近な人が発症した後、自分の体調が悪化した場合は要注意！受診する際には、周囲に発症した人がいることを伝えてください。

インフルエンザの検査ってどんなことをするの？

インフルエンザの診断は「迅速診断キット」と呼ばれる検査器具を使用して、鼻からの検体をとって、インフルエンザウイルスがいるかどうかを調べる方法が一般的です。この検査では、10 分ほどで結果がわかります。

ただし、発症直後の１２時間以内の場合は、体内のウイルス量が少なく、陰性と判定されることもあります。その場合は、周囲のインフルエンザの流行状況をふまえて、翌日に再検査をして確認することもあります。



インフルエンザになってしまったら？

出席停止という扱いになるので、学校を休んだ期間は欠席になりません。**学校まで御連絡ください。**後日、お子さんが登校した際に「出席停止のお知らせ」をお渡しするので、保護者の方が記入し、学校まで提出してください。**病院での診断書や証明書は必要ありません。**



出席停止期間：**発症した後５日を経過し、かつ解熱したあと２日を経過するまで**

※発症した日を０日と考え、次の日を１日と数えます。
※解熱した日は発熱期間に含みます。

★発症から 48 時間以内に適切な抗インフルエンザ薬を服用すると、早期に回復が見込まれます。