ほけんだより

令和8年 11 月2日発行
山の手南小学校
保健室

朝晩はすっかり冷え込むようになりました。雪虫が見られ、そろそろ冬の気配を感じる頃となりました。

１０月の本校では、かぜの症状が出ている子どもが増え始め、欠席する児童がいました。インフルエンザによる学級閉鎖の措置をとった学級もありました。**感染症予防の基本である手洗いや、うがいをするよう引き続き呼び掛けていきたいと思います。**免疫力を高めるには**早寝・早起き・朝ごはん**も大切です。ご家庭でも家族全員で、予防対策を行っていただければと思います。



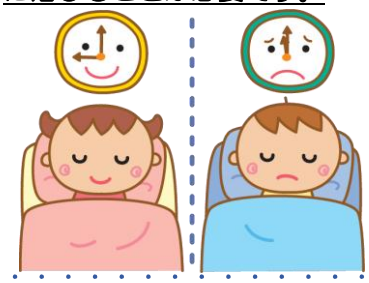


早寝しないとどうなるのかな？

夜更かしがいけない五つのワケ

1 睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をしたりしても、不足分は補えません。**質のよい睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。**





2 生体リズムが乱れ、時差ボケ状態に

朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれて、時差ボケと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下したり、**日中ぼうっとしてしまうのです。**

3 感情コントロールが困難になる

慢性的な時差ボケ状態が続き、昼の活動が十分に行われないと、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質）の分泌が減少し、**イライラしたり攻撃的になったりするなど、感情のコントロールが困難になってきます。**



4 食生活が乱れる

遅くまで起きていると、朝寝坊になり、**朝食をとる時間がなくなります。**深夜にものを食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすく、肥満の原因にもなります。



5 メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、**体を守る抗酸化作用をもつホルモン。**眠気を促す、調整作用もあると考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るい所にいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。



この時期注意！冬の感染症

溶連菌感染症…A 群溶血性レンサ球菌という細菌によっておこる感染症



症状：突然の 38℃以上の発熱、のどの痛みと腫れ、首のリンパ節の痛み、嘔吐、頭痛などの症状が現れる。筋肉痛や中耳炎をおこすこともある。その後、全身に小さな発疹が出たり、舌にこけ状のものがつき、舌がブツブツした「イチゴ舌」になったりすることもある。
治療：抗生物質の服用
予防：手洗い・うがい、日頃から抵抗力を高めておくこと。
注意すること：札幌市学校感染症の１つで、かかった時は出席停止となる。

抗生物質投与後１～３日まで（主要症状が消失するまで）。

マイコプラズマ肺炎…肺炎マイコプラズマという微生物の感染によっておこる肺炎



症状：全身のだるさ、頭痛からはじまり、熱が少しずつ高くなる。２～３日後に乾いた咳が出始め、呼吸が苦しくなることもある。熱は数日で下がるが、咳は数週間から１か月続き、しつこい。夜間に目立つ傾向がある。胸や耳、のどの痛みなどの症状が出ることもある。
治療：抗生物質の服用
予防：手洗い・うがい、日頃から抵抗力を高めておくこと。
注意すること：発熱後、咳が長引くときは、かかりつけの小児科を受診し、医師の指示に従う。合併症の１つに、中耳炎がある。

インフルエンザ…インフルエンザウイルスによっておこる肺と気道の感染症



症状：38℃以上の高熱、鼻水・咳・のどの痛みなどの呼吸器症状、頭痛、関節痛、筋肉痛などが現れる。腹痛や下痢、嘔吐などの消化器症状が出ることも少なくない。合併症として肺炎がみられる。
治療：抗ウイルス剤（タミフル、リレンザ、イナビルなど）の服用
ウイルスが増強している発症後２日以内に服用することが大切。
予防：予防接種、手洗い・うがい、日頃から抵抗力を高めておくこと。
注意すること：予防接種を受けるときは、医師と副反応について確認しておく。札幌市学校感染症の１つで、かかった時は出席停止となる。

発症した後５日を経過し、かつ、解熱した後２日を経過するまで(発症した日を０日目として数える)。

★せきエチケットに心がけましょう★

10 月中本校では、せきやのどの痛みを伴うかぜ症状の人が、多くみられました。**せきやくしゃみの症状がある人は、**周りの人への飛沫防止として心がけていきましょう。



マスクをつける。

ハンカチやティッシュをあてる。

袖口でふさぐ。