

# ほけんだより

12月

令和元年  
まつやまろうがっこう  
松山聾学校  
ほけんしつ  
保健室



令和元年も、残すところわずかとなりました。冬休みになったら、たくさんイベントが予定されている人も多いでしょう。そんな時だからこそ、生活リズムを崩さないように努力して、楽しく過ごしたいものです。インフルエンザなどの感染症に罹ってしまうと、つらい冬休みになってしまいます。御注意を！



もしインフルエンザにかかったら、出席停止です。

幼児は三日です

## インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱

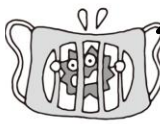
※1 発症日翌日を1日目と数えます。  
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

例年より早く流行が始まっています

マスクの効果って本当はどうなの？

ウイルスをマスク内にとどめる

インフルエンザのウイルスの大きさは、マスクの目を通してしまいそうですが、実は、ウイルスを含む、咳やくしゃみの飛沫（しぶきのこと）は、水分を含むのでマスクの目で、「こしとる」ことが可能なのです。



効果あります！

### ウイルスの侵入を防いで予防する

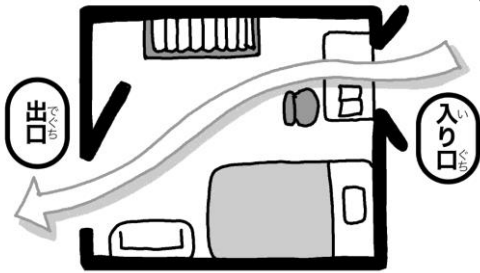
- 飛沫を吸い込む量を抑えます。
- ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします。
- のどの線毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持します。



インフルエンザは症状が出る1日前から感染力があります。マスクを着用しよう

## 換気は2か所の窓を開けてね

かんき、空気くうきの通り道とおみちをつくるのがポイントです！



冬ふゆに感染症かんせんしょうが多い理由おお りゆうの一つに、窓まどを開けることが減へって、ウイルスが長く部屋へやの中なかにとどまることまどが挙げられます。「せっかく温あたたかくなったのに、窓を開けたくな〜い！」おそらく、多くおほくの人がそんな風ふうに感じるでしょう。でも暖房だんぼうを使うこの季節きせつ、空気くうきは二酸化炭素にさんかたんそなどでも汚れよごがちになります。二酸化炭素濃度にさんかたんそのうどが高たかくなった部屋へやでは、学習がくしゅうの能率のうりつが下さがることが分わかっています。

そこで、休憩時間きゅうけいじかん毎ごとに窓を開けて空気くうきの入れ替えいれかえをしましょう。左ひだりの図ずのように空気くうきの流れながれを作つくれたら、5分ごふんも開けたら十分じゅうぶん空気くうきは入れ替かわります。それ以上いじょう開けると温度おんども一緒いっしょに下さがってしまうので反対はんたいに寒ささむの影響えいぎょうを心配しんぱいしなくてはいけません。中ちゆう・高こう等部とうぶは、休憩時間きゅうけいじかんが5分ごふんしかないので、「授業後じゅぎょうごは窓を開ける」「授業じゅぎょうが始はじまったら窓を閉めしめる」と決きめるといいですね。

保温ほおんをしながら上手じょうずに換気かんきをしましょう。

どきどきどきは大切な？

### 3つの大切な意味

#### ① 快適かいてき (気持ちよく過ごすため)

汚れよごがたまった部屋へやで過すごすより、きれいな部屋へやのほうが気持ちいいですね。

#### ② 健康けんこう (元気に過ごすため)

ホコリほこりの中にはバイキンばいきんがいっぱい。そのままそのままにしておくと病びょう気きになるかもしれません。



#### ③ 耐久たいきゆう (物を長く使うため)

汚れよごを取り除とかないと使つかえなくなる物ものもあります。いつもきれいにしておけば、長持ながもちちさせられます。

感謝かんしゃの気持ちきもちをこめて掃除そうじして、気持ちよく新年しんねんを迎むかえましょう。



## 食・運動・睡眠・・・子どもを育むカギ！！

早稲田大学人間科学学術院 前橋明教授の講演より

子供たちの身体活動量しんたいかつどうりょうは激減げきげんしている。1日平均歩数いちへいきんほすうは、昭和60～62年12000歩しやうわに対し、平成10年以降へいせいは5000歩ねんいこう。その結果けっか、平均台へいきんだいで踏ふん張はれなかつたり、歩行ほこうの際さい、腕うでがうまく振ふれなかつたりする。また、夜型よるがたの大人社会おとなしやかいの影響えいぎょうが子どもたちに及およんでおり、10時間以上じかんいじょうの睡眠すいみんが理想りそうとされる5歳児さいじの両手握力値りやうてあくりよくち（朝・昼・晩測定あさ ひる ばんそくてい）が、睡眠時間9時間未満すいみんじかん じかんみまんの子は昼ひるに値ちが下さがって、十分じゅうぶんに力ちからが発揮はつきされていない。同じ10時間睡眠おなじじかんすいみんでも、遅寝遅起きおそねおそおきの10時間睡眠じかんすいみんは値ちが悪い。睡眠すいみんには、脳のうの疲労回復ひろうかいふくや記憶きおくを整理せいりしてていやくていやくさせる役割やくわりがある。さらに、朝ご飯あさはんを食たべないと排便はいべんに影響えいぎょうが出る。食物繊維しょくもつせんいを積極的せつぎよくてきに摂り、決きまった時間じかんに3食しょく取とること。テレビなどの平面画面へいめんがめんに慣なれている子どもは、自分じぶんと物ものの位置関係いちかんけいを把握はあくできず、自分じぶんに向むかってくるボールがわからないことがある。「空間認知能力くうかんにんちのうりよく」は実体験じったいけんでしか育そだたない。成長期せいちょうきには人と関わり体ひとを動かかかす遊あそびの感動かんどうを知しってほしい。

《愛媛新聞より引用》