

ほはんだより

平成31年1月8日(火) 高鷲南小学校 保健室



1月の保健行事予定

- 9日(水) 2測定 1・2年生
- 10日(木) 2測定 3・4年生
- 11日(金) 2測定 5・6年生

かみの毛をくくっている人は、結び目が頭のとっぺんにこないように結んできてね!!



人は眠らないと どうなるの??

冬休み中、夜ふかしをして「はやくねなさい!」とお家の人に言われることはなかったですか??
どうして人は眠らないといけないのでしょうか?



1964年、アメリカで「人が眠らないとどうなるのか」という実験をし、11日間眠らなかった記録があるそうです。

その人は、眠らない日が続くにつれて、イライラしたり落ちこんだりと、感情がコントロールできなくなったそうです。

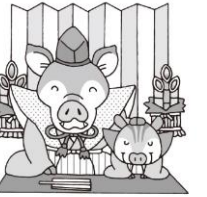
考える力や、覚えておく力(記憶力)も下がってしまったり、まぼろしを見たりもしたそうです。

脳は、体の中で一番たくさんのエネルギーを使うところ。
眠って脳を休ませてあげないと、大切な脳がこわれてしまいます。
寝不足でぼーっとするのは、脳が十分に休めていないサインです!



みんなは今日から睡眠時間をどうしていきますか??

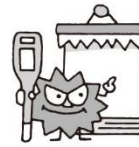
新しい1年がスタートしました! みなさん、今年もよろしくお願ひします。
3学期はなんといっても「インフルエンザ対策」!! 一人ひとりの毎日の
小さながんばり(手あらいやマスクを正しくつけるなど)と、「かからないぞ!」
という強い気持ちで、予防していきましょうね。



インフルエンザ

なぜ出席停止なの?

出席停止期間



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

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症 (sad face)		解熱 (happy face)				登校OK!	
発症 (sad face)			解熱 (happy face)			登校OK!	
発症 (sad face)				解熱 (happy face)		登校OK!	



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1~3日の潜伏期間の後、急に発症(発熱)します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間(3~5日くらい)、そして解熱後2日間くらいです。



「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

