



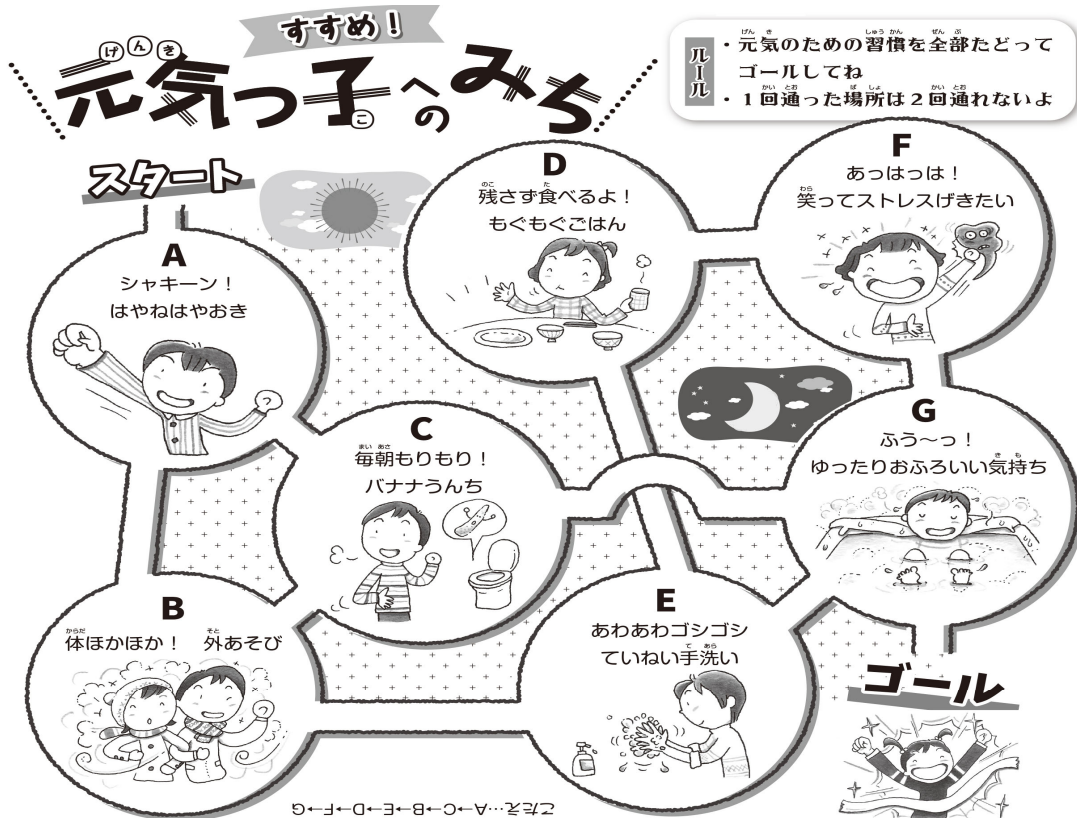
2019(平成31)年1月7日 二見北小学校保健室

※うちのひとといっしょによみましょう



あけましておめでとうございます。新年の目標はもう決めましたか？何を始めるにも、目標と計画をきちんと決めることが大切です。「一年の計は元旦にあり」ということわざもあります。もちろん、毎日元気ですごすための「健康目標」もわすれずに！手あらいなど、できそうなことから始めましょう。今年もよろしくお願いします。

けんこうしゅうかん ことし ねん
健康習慣で今年もよい1年になりますように



インフルエンザの流行が気になる季節です。12月には、明石市内の東部の小学校でインフルエンザA型による学級閉鎖も見られました。一人ひとりの予防がインフルエンザの流行を防ぎます。こまめな手あらい、マスクの着用、部屋の換気、人混みをさけるなど、インフルエンザにかからないように気をつけましょう。

インフルエンザかな？と思ったら、早めに病院で診察を受けましょう。

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日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	解熱					登校OK!	
発症		解熱				登校OK!	
発症			解熱			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。

《人は眠らないとどうなるの？》



夜ふかしして、「早くねなさい！」とおこられたことはありませんか？でも、なぜ眠らないといけないのでしょうか。

1964年、アメリカの高校生が「人が眠らないとどうなるか？」という実験に挑戦して、11日間眠らなかった記録があります。少年は、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感情がコントロールできなくなったり、考えたり記憶する力が低下したり、まぼろしを見たりしたそうです。脳は、体の中で最もエネルギーを使うところです。眠らないで脳を使い続けると、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。