

ほけんだより 12月

令和6年度朝霞第七小学校保健室

子どもと「冷え」の話～冬休みに温活を



来室する子どもの中には、平熱が36度未満と低い子がちらほらいます。体が冷えていると疲れやすく、免疫力も低下することがわかっています。冷え対策で一番大切なのは「続けること」です。一人より家族で取り組むとお子さまも続けやすくなります。冬休みは「**体内側から温める**」温活で冷えに負けない体をつくっていきましょう。

「冷え」の原因①

生活リズムやストレスによる「自律神経の乱れ」

ぽかぽか作戦



- ①温かい汁を朝食に食べる。
- ②体を動かして筋肉量を増やし体温上昇
- ③湯船につかって質の良い睡眠へ。
- ④朝決まった時間に起きて日光を浴びる。

「冷え」の原因②

体を冷やす食べ物のとりすぎ

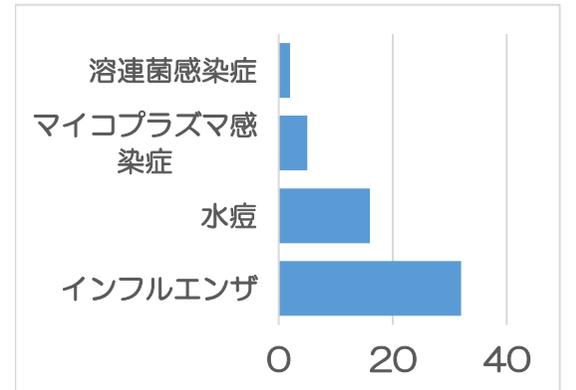
冷たい飲み物・糖分に注意！！

- ①冬は、運動時以外の飲み物は**常温**で。
- ②成分表示の**糖分**（「炭水化物」量）に注意。
※子どもは1日25g目安
- ③体を温める旬の野菜・発酵食品・タンパク質などを食べる。



七小感染状況速報(12月1日～13日)

11月はマイコプラズマ感染症が学年問わず見られましたが、12月に入り、水痘・インフルエンザが増え学級閉鎖するクラスもありました。気温が冷え込み、体の抵抗力も落ちやすい季節です。体調の不調に早めに対応することが回復のポイントです。



水痘(水ぼうそう)の特徴

- 潜伏期間は14～16日と長い。
- 発熱・赤い小さな発疹から症状が始まる。
- 空気感染・飛沫感染・接触感染があり、**感染力が強い**。
- 終生免疫（一度感染するとかからない）を得ることが多い。
- **3歳までに2回ワクチンを打っていると感染リスクは低い。**



インフルエンザと新型コロナウイルス感染症

登校再開日早見表

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開	登校再開	登校再開
発症	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開	登校再開	登校再開
発症	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開	登校再開	登校再開
発症	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開	登校再開	登校再開
発症	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開	登校再開	登校再開

※コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」
 コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」
 インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は似ているようで、出席停止期間が少し違います。早見表を参考にして登校再開日の確認をお願いします。

また、昨年度末より「すべての学校感染症」について登校届の提出は不要としております。