

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

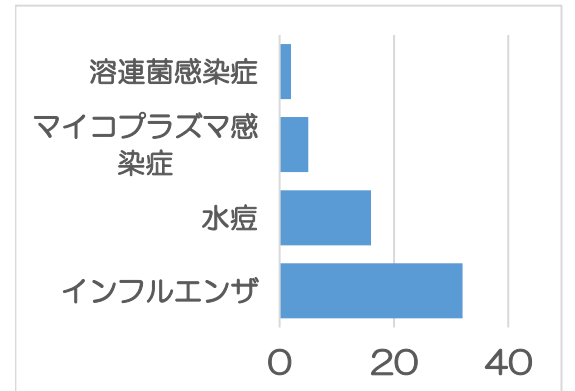
冷たい飲み物・糖分に注意！！

- 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
新型コロナウイルス	発症	症状軽快	症状軽快				登校再開		
インフルエンザ	発症	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	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」

※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。