

12月の保健目標 かぜの予防をしよう。

いよいよ、令和7年も残すところ1か月となりました。

全国的にインフルエンザの感染が猛威をふるっています。茨城県でも、インフルエンザ警報が発令されました。ご家庭でも感染症対策について、再度お子様とお話しくださいますようよろしくお願いいたします。学校でも感染症が蔓延しないよう、対策に万全を尽くしていきたいと思います。

また、お茶（緑茶）の持参についても引き続きご協力をよろしくお願いいたします。お茶の持参はうがいでだけでなく、お茶を飲んで喉を潤す目的もあります。喉が潤っていると、喉の粘膜がウイルスの侵入を防いでくれるので、予防に効果的です。



インフルエンザに注意しましょう。

インフルエンザ（疑いも含む）と診断された場合は、必ず学校へ連絡してください。インフルエンザの出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日」となっています。

インフルエンザは主に、発熱、のどの痛み、咳、鼻水・鼻づまり、頭痛、倦怠感、関節や筋肉などの痛みなど全身の症状が出る感染症です。

また、インフルエンザに罹患すると、けいれんや異常行動を起こすことがあります。転落事故などに至るおそれのある重度の異常行動は、就学時以降の未成年者に多く、発熱から2日間以内に発現することが多いと言われています。事故を防ぐためにも、お子さんから目を離さないようにし、窓の鍵を確実にかけるなど対策を講じて看病をしましょう。

かぜや インフルエンザを 予防するには

うがい・手洗い



うがい・手洗いをしっかり行って、体の中に病原体を入れないようにしましょう。

十分な睡眠



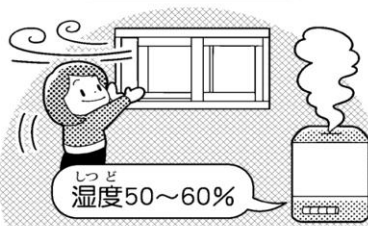
早めに寝て、十分に体を休めましょう。

十分な栄養



なるべく好き嫌いをせず、バランスの良い食事を取りましょう。

換気と保湿



こまめに換気をしましょう。また、室内では加湿器などを使って湿度を保ちましょう。

人ごみを避ける



インフルエンザが流行している時期は、できるだけ人ごみを避けましょう。

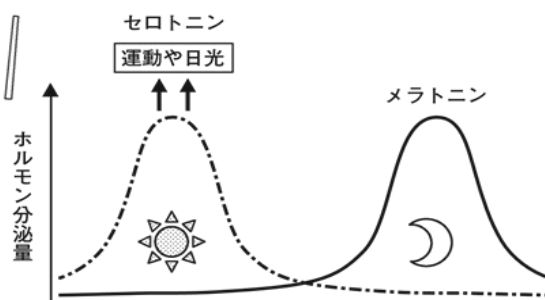
あと1か月で今年も終わります。何かと慌ただしい年の瀬は、特に生活リズムが乱れがちになります。夜はぐっすりと眠り、朝はすっきりと目覚められるような良質な睡眠はとれていますか？良質な睡眠をとることで、日中の学習や運動の力を存分に発揮できたり、免疫力を高めたりすることができます。しっかりと良質な睡眠をとって、元気に新年を迎えられるといいですね。

良質な睡眠につながる過ごし方 3つのポイント

① 日中、外で運動する

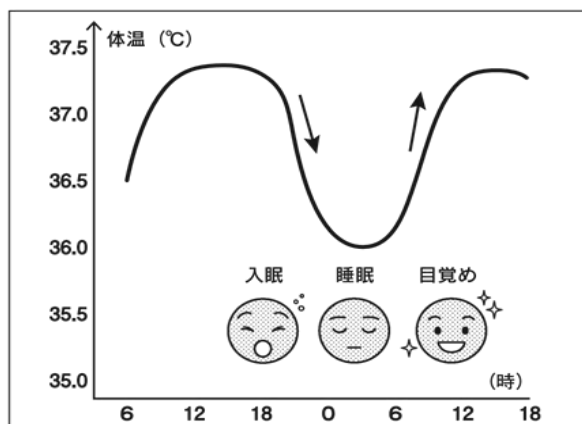
運動によって起こる適度な疲労が、深い眠りにつながり、睡眠の質を高めます。

日中、外の光を浴びて運動することで、セロトニンが分泌されます。

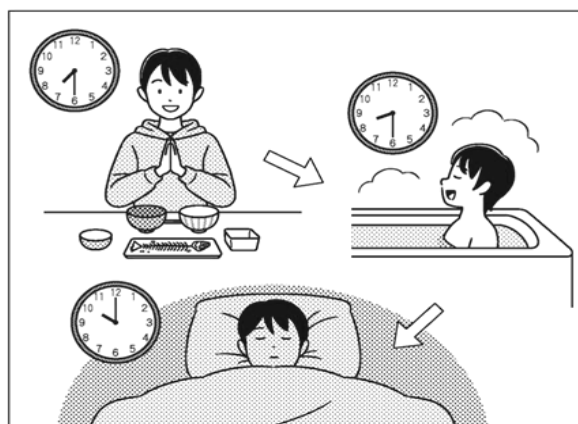


セロトニンは眠りを誘うホルモン「メラトニン」の材料になります。

② 食事と入浴を早く済ませる



夜から体温が下がっていくことで眠気を感じ、朝に向けて体温が上がることで目覚めます。



体温が上がる食事や入浴は、就寝2時間前までに済ませるようにしましょう。

③ 就寝前は静かに過ごす



就寝1時間前には、デジタル機器などの使用をできるだけ控えて、ゆったりとした気持ちで、静かに過ごしましょう。



デジタル機器などの明るい光や、にぎやかな動画や音楽の視聴などは、脳を覚醒させてスムーズな入眠を妨げてしまいます。