

けんこうひろば



南小学校ほけんだより
令和8年2月4日 発行

2月の保健目標 健康な心と体を育てよう。

インフルエンザ等の感染症が流行中です。この時期は、急な発熱や、体調がすぐれない場合、早めにご家庭に連絡してお迎えをお願いしております。感染拡大防止のため、ご協力をお願いいたします。また、朝の時点でお子様の体調が優れないようでしたら、無理をして登校せずに、ご家庭でゆっくり静養するようにしてください。

インフルエンザ（みなし・疑いも含む）と診断されましたら、医師の指示に従い、「発症の翌日から5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」の期間が出席停止となります。5日を経過しても解熱後2日を経過していない場合や、体調が優れない場合は、無理せずもうしばらくお休みください。



インフルエンザに注意です。

現在は、インフルエンザB型が流行しています。

インフルエンザB型は、一般的には下痢・腹痛などの消化器症状を伴うことが多いと言われていますが、現在流行中のB型に罹患した児童の多くが、発熱前に、のどの痛み、咳、頭痛、鼻水といった風邪に似た症状を訴えることが多い印象です。

なかなか風邪症状が治らない場合や、体調不良が続く場合には、発熱が無くてもインフルエンザの可能性があるので、医療機関の受診をお願いいたします。

まだまだ 気をぬけない！ インフルエンザを予防しよう

手洗い



石けんを使って手をすみずみまで洗いましょう。

うがい



手洗いといっしょにうがいもしましょう。

マスク



鼻と口をおおうように着けましょう。

食事



栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分なすいみんといい生活習慣を身につけることによって、ウイルスに対する体のていこう力を高めましょう。

運動



すいみん



朝ご飯、毎日しっかり食べていますか？

私たちが寝ているときは、脳も休んでいると思われがちですが、実は起きているときと同じぐらいエネルギーを消費しています。そのため、目覚めたときには体や脳のエネルギーが不足しています。朝ご飯を食べずに、エネルギー不足の状態ですぐ学校へ行くと、脳に十分なエネルギーが行き渡らないために、イライラしたり、集中力がなくて勉強や運動に力を発揮することができません。

必ず朝ご飯を食べてエネルギーを補い、心も体も元気に1日を過ごしましょう！

朝ご飯のはたらき

集中力が高まる

脳のエネルギー源となるブドウ糖をとることで、脳の働きが活発になり、勉強や運動に集中できます。



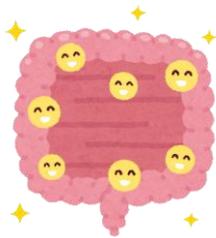
体温が上がる

体温が上がり、体が目覚めます。



お腹の調子よくなる

胃腸の働きが活発になり、うんちが出やすくなります。うんちをしてから学校へ行くと、すっきりした状態で勉強や運動に取り組むことができます。



体内時計がリセットされる

私たちの体内に備わっている体内時計は約 25 時間で1日のリズムを刻んでいます。朝ご飯を食べると、地球と同じ 24 時間に修正されます。体内時計がリセットされると、1日を元気に過ごすことができます。



朝ご飯を食べるために

◎早寝早起きをする

規則正しい生活をして、朝ご飯を食べる時間を作りましょう。



◎夕ご飯は早めに食べる

早めに夕ご飯を食べると、次の日の朝お腹がすくので、朝ご飯をしっかり食べることができます。

習い事などで家に帰るのが遅くなる時は、先におにぎりやパンなどを食べて、帰宅後に副食（おかずなど）と主食（不足分）を食べるとよいでしょう。