

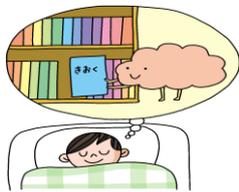
宮城県立石巻支援学校 保健室
令和4年1月11日
裏面も御覧ください。

冬休み中は、元気に過ごせましたか？なかなか冬休み気分が抜けない人もいるかもしれませんが、早めに「冬休みモード」から「学校モード」に戻せるようにしましょう。

今年「寅（トラ）年」。寅年は芽を出したものが成長していく、これから成長する物事の象徴が生まれる年とも言われています。成長の始まりやきっかけ…ぜひ、そんな1年にしたいですね。

生活リズムから「脱・冬休みモード」！！

① 早く寝る！



「夜遅くまで起きている→学校があるので無理に早起き→睡眠不足で眠い、だるい」というパターンが多く見られます。まずは、できるだけ寝る時刻を早めることを心掛けてください。

② 朝食をしっかりとる！



朝からだるいという人に多い「朝食抜き」。胃が空っぽでエネルギー切れのまま学校に来ても、頭(脳)もからだも働きません。例えば、パンにバナナ、牛乳。これだけでも食べるとエネルギー不足になりにくいです。

③ 体を動かす！



夜になっても眠くならない時には、昼間のうちにたくさん体を動かしてみよう。体育、外遊び、家の手伝いなど動いた分、体が休むを必要とするので、夜には自然に眠くなります。

④ うんちを出す！



うんちを出すことも大事な生活習慣のひとつ。我慢していると、おなかが痛くなるなど、体の調子を崩します。行きたくなったら、すぐにトイレに行きましょう。

睡眠には欠かせない
トリプトファン



トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

トリプトファンを含む食品

- 肉、魚
- 豆、種子、ナッツ類
- 乳製品
- チョコレート
- バナナ
- …など

健康のためには必要ですが、過剰な摂りすぎには注意を

★宮城県内の感染レベルは、「レベル1」です★

全国の新型コロナウイルス感染者数が急増しています。今後、オミクロン株による感染症流行の第6波が懸念されており、また、感染性胃腸炎は昨年度の同時期に比べて、感染者数が多く見られています。これまで通り、お子さんに発熱等の風邪症状が見られる場合には、登校を控えてください。心配な症状がある場合には、早めに医師の診察を受けましょう。引き続き、朝の健康観察等の御協力よろしくお願いたします。

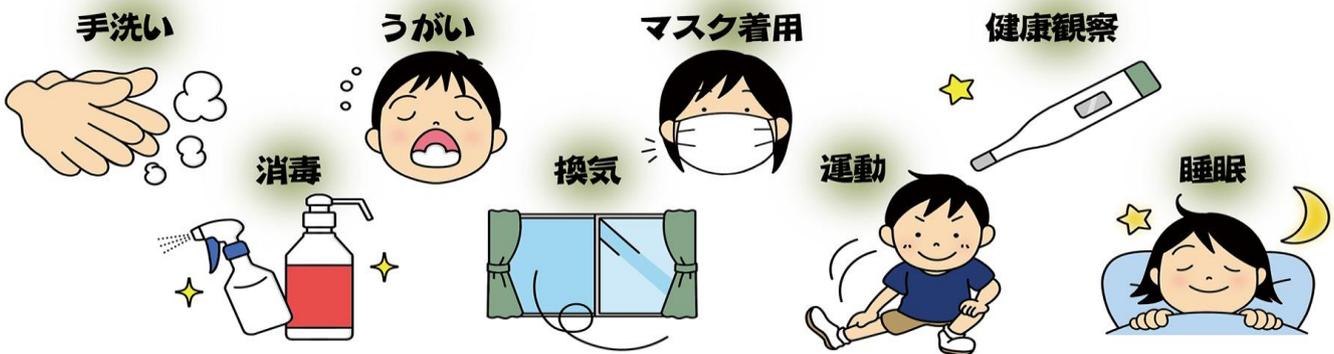
コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



インフルエンザ!?
登校再開はいつになる?

原則 発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能

<インフルエンザの症状>
突然の高熱・悪寒・頭痛・関節の痛み

<受診して確認を！>
「発症した日」は、「発熱した日」をさします。症状がある場合は、病院を受診し、医師の指示に従って、お子さんを休ませてください。インフルエンザと診断されましたら、**出席停止**となりますので、学校に連絡をお願いします。

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。
※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。