

すいぶんと気温が下がり、朝晩は寒さが厳しくなってきました。そのため、かぜ症状を訴える子供が多く見られます。かぜやインフルエンザにかかるないように、栄養・睡眠をしっかりと摂って、強い体をつくるように心がけましょう。

## 11月の保健目標

メディアとの付き合い方を考えよう

## 予防警報!! インフルエンザ

### 症状

突然発症する。せき・鼻水といったかぜ症状を伴うこともある。感染してから発症するまで（潜伏期間）は **24~48時間**。

### かぜとインフルエンザの主な症状のちがい



### 主な感染経路

#### 飛沫感染

感染者のつば等の飛沫を吸い込んで感染する。

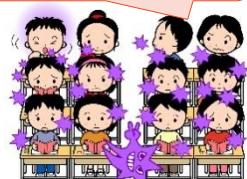


#### 接触感染

ウイルスが付いたところを触り、口等から体内に入って感染する。



非常に感染力が強く、一気に広がる！



### 予防方法

- なるべく人混みを避ける。
- 部屋を加湿する。
- ときどき空気の入れ替えをする。
- 栄養や睡眠を十分とり、体の抵抗力を高める。
- こまめに手洗いや消毒をする。
- マスクを正しく着用する。

突然の流行に備えて、  
**予備のマスク 2~3枚**  
をランドセルの中に入れて、  
すぐに使えるよう準備することをお勧めします。感染症予防には不織布マスクを推奨します。

### 発症したら

- 発熱直後はウイルスが増殖しきっていないので、判定が出ない場合がある。**一定時間経過すると正しい判定が出やすい。薬は発熱後48時間以内に飲めば効きやすい。**
- 医師の診断を受けたら出席停止となる。解熱後も他の人に感染させるおそれがあるため、感染を広げないために出席停止期間（**発症後5日かつ解熱後2日を経過している**）を守る。
- 出席停止期間が明けたら、**治ゆ報告書**（保護者記入）を持って登校する。

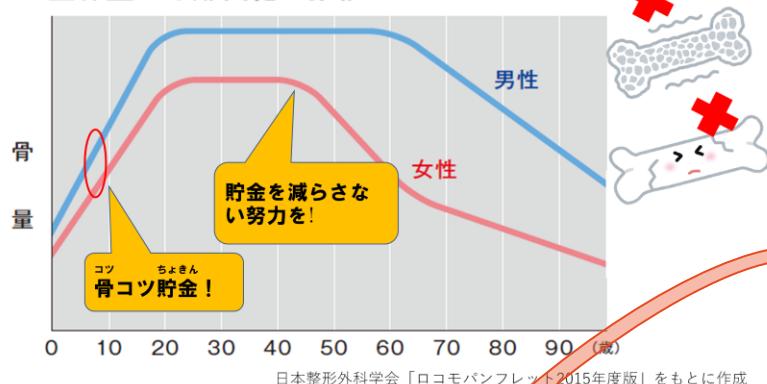


# 学校保健委員会を開催しました！ 講 師：栄養教諭 小摺戸理恵

## テーマ：よりよく成長するための食事について考えよう（カルシウム摂取）

10月24日の学習参観日、3・4年生対象に行いました。成長期の子供たち全員に知ってほしい内容なので、お伝えします。

### ■骨量の年齢変化の推移



生まれたときから骨量は増え続けますが、20歳頃からは停滞し、年齢を重ねると減っていきます。生涯健康でいるために成長期のうちの骨量貯金が大切です。

### 骨コツ貯金の方法

#### ●カルシウム摂取

**牛乳**（おすすめ）、小松菜、チンゲンサイ、大根の葉、ししゃも、じゃこ、わかめ、ひじき、大豆製品等を積極的に摂る。

#### ●運動

運動することで骨に刺激が加わり、強くなる。

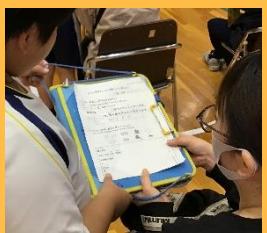
#### ●睡眠

ぐっすり寝ることで成長ホルモンが出て、骨を成長させる。

オレンジジュースやスポーツドリンクと比べて、牛乳に含まれるカルシウム量はこんなに多い！



カルシウムを多く含む献立を考えました。ご家庭でもカルシウムを多く摂取できる食事を心がけましょう。



## ネット・ゲーム、やり過ぎていませんか？

雨や曇りの日が多くなると、家でだらだらと過ごしがちです。そんなとき、ついついネットやゲームをやり過ぎていませんか。ゲームをやり過ぎて起こる「ゲーム障害」という病気があるので、注意しましょう。

ゲーム障害になると…（ネットでも同じことが言えると思います。）

ゲームのことばかり考える	ゲームから離れるとイライラする、不安、落ち着かない	ゲームに費やす時間が増大	やめようとしてもやめられない	ゲーム以外の楽しみや興味がなくなる	つらいときはゲームで忘れる、ストレス解消
					



メディアルルカードを定期的に発行していますが、お子様はご家庭でメディアルルは守ることができますか。メディアルルを守ることができているか話し合ったり、見直したりすることをお勧めします。