

# ほけんだより

令和6年1月10日  
玄海小学校 保健室

## インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防をしましょう！

インフルエンザ感染流行が福岡県や宗像地区内でまだ続いています。現在流行しているインフルエンザ A 型は感染力がとても強力で症状も高熱・咳などの症状がきつくと肺炎等にも罹ってしまうこともあります。また新型コロナウイルス感染症もいまだに感染者が出ていますのであわせて感染予防に努めて下さい。

## ★感染しないために<sup>めんえき</sup>免疫を強くしましょう！

インフルエンザ・コロナ感染予防で気をつけることは身体にウィルスをつけない事と、体内に入ってしまったウィルスと戦う免疫を強くすることが大切です。

### <sup>ちゅうい</sup>せいかつで注意すること①

#### ウィルスをくっつけない!!



体で作られる**免疫**をつよくする。

### <sup>ちゅうい</sup>せいかつで注意すること②

#### ウィルスにまけないからだをつくる!!



そのためには……



## 保健室からおねがい

※カゼ症状や体調が悪く、特に咳が激しく出たり、嘔吐や頭痛が激しい時は、早めにかかりつけの小児科に連絡を入れて、受診してください。

※インフルエンザは、症状が急変することがありますので発熱が無くても体調が悪い場合やカゼ症状がある場合は速やかに連絡を入れたいと思いますのでご協力お願いいたします。

## 免疫と成長に必要な睡眠

人間のからだは光を浴びることで、「朝だ」と感じて活動的になります。逆に周囲が暗くなることで、「夜になった」と感じ、眠くなるようにできています。だから、夜でも強い光を浴びるとからだは「朝だ！」と勘違いし、いつまでも眠くならないということがおこります。テレビやパソコン、蛍光灯の光などは、すべてからだは勘違いするのに十分な光の量です。子どもが必要とする睡眠の量は大人とは違い、心身の発達のためたっぷり必要です。ところが玄海小の児童もゲームやテレビ視聴等で夜更かしをしている子がいるようです。子どもの成長のための睡眠環境の確保やメディア視聴の短縮をご家庭でご協力ください。

寝ている間に  
免疫成分や成長  
ホルモンが  
作られます。



### 睡眠とり方のポイント

- ※10時までにはねる。(低学年は9時まで)
- ※つづけて、9～10時間以上睡眠をとる。

## よくねむれるために

よいねむり



へやをくらくて



からだをよくうご  
かす



ゲームやテレビを見ず  
ぎない

よいあがり



はやね・はやおき



水で、かおをあらう



朝ごはんをしっかり  
たべる。