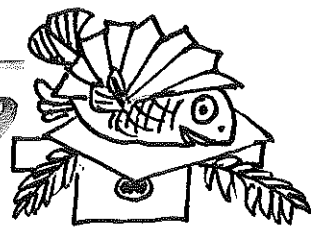


# からだから 1月号

文島小学校



平成31年1月



あけましておめでとうございます。

本年もよろしくお願ひいたします。

今年もみなさんが元気でいられますように！

今年はいのし年です。いのしの肉は昔から万病に効くと考えられており、無病息災を象徴しているそうです。みなさんも今年1年病気やケがなく、元気に健康に過ごせるといいですね。



## 学校リズムつくれていますか？

楽しかった冬休みはあっという間に終わってしまいましたね。少し夜ふかしをしていたという人は、学校生活リズムを取り戻せるよう頑張ってください。

朝・昼間、太陽の光をあびる → ねむりのホルモン



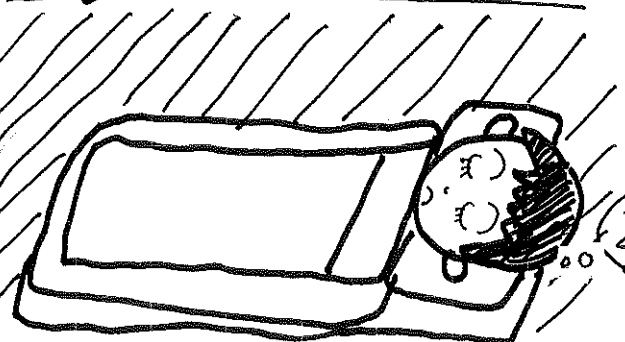
「メラトニン」を出しやすい体にしてくれます。特に朝目覚めた6時~7時にしっかりと光をあびましょう！

体を動かした運動や遊びをする

→ 体を動かすことでストレス発散になり、ほじよい疲れで夜ぐっすりねむることが出来ます。

夜になったら光はダメ！  
暗い環境づくりを

→ 夜の光はねむりのホルモン「メラトニン」の大敵です。電気はもちろん、テレビや携帯、パソコンから出る光もメラトニンを減らしねむりに入りにくい体にしてしまいます。



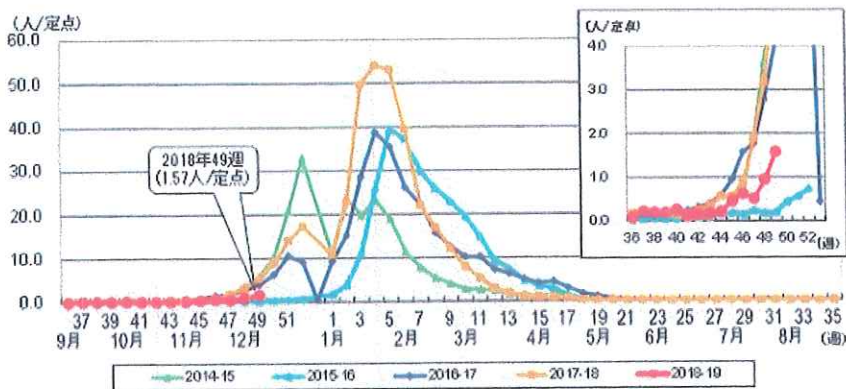
ねる前には明るい光環境にならないよう気を付けてください。

# まだまだ油断しないで！インフルエンザ



2学期後半、インフルエンザA型が学校内で流行しました。インフルエンザの予防接種をしていた人も多くかかっているようです。

下のグラフを見てください。東京都内におけるインフルエンザの流行状況です（東京都感染症情報センターより）。2018-2019年の流行は赤い線で示されています。12月中旬頃から少し右肩上がりになっているのがわかります。他の色をみると毎年1~2月にかけてインフルエンザのピークがやってくることもわかります。例年、インフルエンザA型の流行後はインフルエンザB型の



の流行後にはインフルエンザB型の

の流行がみられます。一度かかった人もかかっていない人もまだまだ油断せず、しっかり予防していきたいですね。

## インフルエンザはなぜ出席停止なの？

インフルエンザにかかると発生した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで学校へ行くことはできません。

それは... インフルエンザウイルスに感染した場合、1~3日間の潜伏期間の後、急に発熱(発熱)します。感染した人からウイルスが出るのは発熱前の1日と発熱の期間(3~5日くらい)です。そして熱が下がった後2日間とわかれています。インフルエンザを治療する薬を服用すると熱は下がりますが、実はまだ体の中にはインフルエンザウイルスが残っていて、他の人への感染のきっかけをねらっているのです。だから出席停止になった時には「もううつらないです」といってお医者さんの言が正しい必要になります。

