

# ほしんどごよみ 1月

まげとうしょうがっこう 保健室 2022.1.11

あたら しい年がスタートしました。おお きなけがやびょうきをせず、なにこ とも元気いっぱいに挑 戦できる1年になることを願っています。  
あさ の冷えこみが一段ときびしくなってきました。じかん にゆとりを もって早起し、朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう。



## せいかつ 生活リズムを取りもどそう



3学期が始まったというのに、朝なかなかふとんからめ けだせないお正月気分の人はいませんか。冬休み中は、 クリスマスやお正月などの楽しい行事があり、夜ふかし をしたり、起きるのが遅かったりした日もあったのではない でしょうか。生活リズムを取りもどして、体調をくず さないようにしましょう。

まいにちおな じかん お 毎日同じ時間に起きる



まいあさおな じかん お 毎朝同じ時間に起き て、生活リズムを整えま しょう。ゆとりをもって あさ じゅんび 朝の準備ができる時間 に 起きましょう。

たいよう ひかり 太陽の光をあびる



たいよう ひかり 太陽の光をあびると、眠 くなるホルモンの分泌がス トップして、体内時計がリセ ットされます。毎朝を快適に スタートさせましょう。

あさ ごはんを 食べる

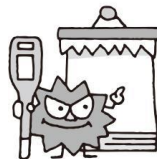


あさ ごはんを食べて、脳 にエネルギーをたくわえ ましょう。体温を上げて、 1日の活動を始める準備 をしましょう。

## インフルエンザ

# なぜ出席停止なの？

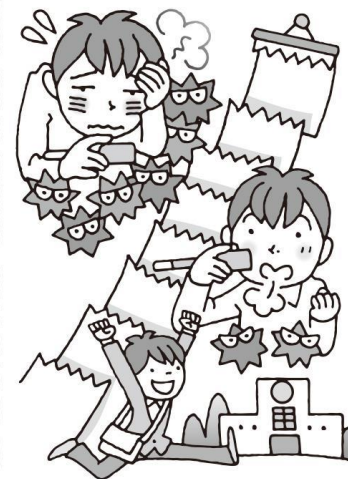
出席停止期間



発症した後5日を経過し、  
かつ 解熱した後2日を経過するまで

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症		解熱				登校OK!	
発症			解熱			登校OK!	
発症				解熱		登校OK!	



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏 期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイル スが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日 くらい）、そして解熱後2日間くらいです。

「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残っ たままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この 場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症し た後、5日を経過」するまでは出席停止です。