

# ほけんだより 11月

富谷市立日吉台小学校保健室

令和6年11月1日

朝夕はぐっと冷え込むようになってきました。空気が乾燥し、感染症が流行しやすくなる時期でもあります。感染症予防の基本は、**バランスよい食事**、**十分な睡眠**、**こまめな手洗い**、**換気**、と、これまでと変わりありません。

かぜのつらい症状（だるさ、鼻水、咳など）はからだの防御反応であり、ウイルスと体が戦っている証拠です。その働きを助けて、早く病気を治すためには、十分な栄養と休養が必要です。



部屋の温度は21～24℃、湿度は70%前後が望ましいとされています。

## 出席停止について

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症と診断された場合は、「出席停止」となります。停止の期間は学校保健安全法で定められています。

### インフルエンザ

「発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、  
かつ解熱した後2日を経過するまで」

### 新型コロナウイルス感染症

「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した（解熱薬を使用せずに解熱し、  
かつ、呼吸器症状が改善傾向にある）後1日を経過するまで」



診断を受けた場合や、その他の疾病で医師から登校しないように指示を受けた時は、学校へご連絡をお願いいたします。出席停止の取り扱いについては、富谷市教育委員会からの通知により以下の通りです。

16時までの罹患連絡：その日から「出席停止」

16時以降の罹患連絡：その日は「欠席」で、翌日から「出席停止」



日吉台小では現在、欠席者は少ないですが、のどの痛みや咳のあるお子さんはやや増えている様子です。保健室では、登校する前から体調が悪かったと言う子もいます。お子さんの体調が良くないと感じるときは休養を優先して、あたたかくしてゆっくり過ごさせてください。

# 11月、「いい〇〇」の日!

11月には、「いい〇〇」の日と言われる日がたくさんあります。1日は「いい姿勢」の日、8日は「いい歯並び」の日、9日は「いい空気」の日、いい風呂の日やいいお肌の日などもあります。

## 「いい姿勢」できていますか？

後頭部、肩甲骨、お尻、かかとを壁につけて立ちます。腰と壁の間に手のひらがぎりぎり入るすき間ができるくらいが、良い姿勢の目安です。すき間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサインです。気づいたときに姿勢を正すよう意識すると、筋肉が鍛えられて、徐々に良い姿勢がとれるようになってきます。



## 睡眠インフォメーション Vo.1

10月のほけんだよりでお知らせした学校保健委員会の協議内容から、睡眠の重要性について、何回かに分けて情報をお伝えします。今回は、睡眠時間と脳についてです。睡眠は、成長過程にある子どもにとって、脳を発達させる大切な役割をもっています。

### Q. 睡眠をしっかりとると、脳はどなる？

脳の「海馬<sup>かいば</sup>」と呼ばれる部分は、「記憶をつかさどる領域」と言われ、入ってきた情報を脳に記憶として固定する働きがあります。十分な睡眠時間をとる生活を継続すると、海馬の体積が大きく発達する、たくさん寝るほど海馬が大きい、という調査結果が出ています。

みやぎっ子ルルブル推進会議「ルルブル実践GUIDE」より

### Q. 小学生はどのくらいの睡眠時間が必要？

小児期に必要な標準睡眠時間

年齢	睡眠時間
7歳	10時間30分
9歳	10時間00分
11歳	9時間30分
13歳	9時間00分



公益財団法人 日本学校保健会「学校と家庭で育む子どもの生活習慣」より

出展：成田奈緒子「早起きリズムで脳を育てる 脳・こころ からだの正三角形」