

ほけんだより 1月号

2025. 1. 14
川崎市立西丸子小学校
保健室 No.10

2025年巳年 ぐっすり眠って元気な1年を

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。

「復活と再生」というとおおげさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。

睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されます。

成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。

1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



寒いからよって、室内にずっととじこもっていませんか？でも本来、人間も「動物（動くもの）」ですから、適度に体を動かすことが大切です。おすすめは、外遊びです。外遊びをするといいいこともたくさんあります。

- ★体力がつく
- ★夜、しっかり眠れる
- ★肥満や生活習慣病の予防になる
- ★体を動かすことで、ストレス発散につながる

鬼ごっこ、ボール遊び、ブランコなどの遊具、一輪車や竹馬など。あなたはどの遊びが好きですか？

休み時間や放課後は、元気に外遊びを楽しんでみませんか。

かぜ と インフルエンザ のちがい

「かぜ」と「インフルエンザ」、大まかな症状や予防方法は似ていますが、さまざまな違いもあります。

	かぜ	インフルエンザ
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）がやすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠期	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる

保護者の方へ

インフルエンザは『学校において予防すべき感染症』として「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」出席停止扱いになることが学校保健安全法施行規則で定められています（※発症した日を0日目と数えます）。

川崎市立学校においては、以前から、川崎市教育委員会と川崎市医師会との協議を踏まえ、感染症の拡大防止の観点から医療機関が発行する登校許可書の提出の協力を保護者様にお願いしていましたが、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザについては、今年度も医療機関が発行する登校許可書の提出を求めないこととしております。

インフルエンザと診断された場合は、インフルエンザ出席停止期間は十分療養し、医師の指導のもと、回復してから登校させていただきますよう、よろしくお願いいたします。その際、インフルエンザによる療養機関を、ミマモルメ欠席連絡等を通じて、学校にお知らせください。