

ほけんだより



太田市立世良田小学校
ほけんだより No.9
令和7年12月8日

2学期も残すところあとわずかとなりました。11月は、県内でインフルエンザが猛威をふるいましたが、世良田小は大きな流行はなく元気に過ごすことができました。これも日頃の、みなさんの予防意識の高さや規則正しい生活習慣のおかげです。ぜひ引き続き、感染症対策に努めて残りの2学期を元気に過ごしましょう。

.....インフルエンザ情報.....

11月に入り、太田市内の学校では、インフルエンザの感染者が急増し学級閉鎖等の措置をとる学校が非常に多くありました。ここ数年でなかったような学級閉鎖数のため、かなりインフルエンザが猛威をふるっている様子がうかがえました。12月に入り、感染者数や学級閉鎖数は若干落ち着いてきている様子がみられています。

本校では、幸いインフルエンザでお休みしている子はわずかで、体調不良でお休みする子も少ない状況です。引き続き健康管理に気をつけましょう。



ひきつづき
感染症対策を！

冬に流行しやすい

感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

冬に注意したい、子どもの体のサイン

泣いているのに涙が出ない

皮膚・口の中が乾いている

おしっこの量が少ない、色が濃い

便秘気味

ぼんやりして眠りがち



これらは脱水症のサインです。夏に起こると思われがちな脱水症ですが、実は冬にも起こることがあります。



冬の脱水症はなぜ起こる？

冬は空気がかわきやすく、暖房の使用でさらに乾燥が進むためです。また、夏よりも喉のかわきを感じにくく、水分の摂取量が減ることも原因です。乳幼児は体の水分量を調整する機能が未熟なため、注意が必要です。

こまめな水分補給を意識しよう

冬の脱水にならないために、こまめに少量ずつ水分を補給するようにしましょう。喉の潤いにもつながり、感染症対策としても一石二鳥です。



冬こそ日光を浴びよう！



私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る!?

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手いかなくなることもあるのです。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



・・・たくさん集まったふわふわ言葉・・・

人権週間にあわせて掲示した「ふわふわ言葉とちくちく言葉」。

「みなさんのふわふわ言葉を聞かせてね」のコーナーには、世良田小のみなさんが書いてくれたふわふわ言葉がたくさん集まりました。

みなさんのふわふわ言葉で、笑顔あふれる世良田小になりますように！

