



かぜ・インフルエンザ Q&A ～厚生労働省インフルエンザ対策 HP～

Q：インフルエンザにかからないためには、どうすればいい？

- A： ① 咳エチケット⇒咳やくしゃみがでるときはマスクを着用する
② こまめな手洗い⇒外出後、食事前、咳やくしゃみを押さえたときなど
③ 乾燥を防ぐ⇒空気が乾燥すると、口や鼻の粘膜も乾燥してウイルスがからだに入りやすくなるので、適切な湿度（50～60％）を保つ
④ 十分な休養とバランスのよい食事をとる⇒からだの抵抗力を高めておく
⑤ からだを冷やさない⇒首、手首、足首を温める
⑥ 人ごみを避ける



Q：インフルエンザにかかったかな？と思ったらどうすればいい？

- A： ① 早めに医療機関を受診する
② 安静にして十分に睡眠をとる
③ 水分を十分に補給する（お茶でもスープでも飲みたいもの）
④ 周囲の人にうつさないように、マスクを着用する。
④ 学校は、出席停止期間休む（発症後5日経過、解熱後2日を経過するまで）

インフルエンザによる異常行動とは？～厚生労働省インフルエンザ対策 HP～

抗インフルエンザウイルス薬の服用後に異常行動（例：急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロするなど）が報告されています。このことから、インフルエンザにかかった際は、薬の種類や服用の有無にかかわらず、少なくとも2日間は、小児・未成年者が一人にならないように配慮することが必要です。

保護者様へお願い

- *朝の健康観察をお願いします。必要に応じて検温をお願いします。発熱していなくても、いつもと様子が違う、朝食を食べれない等体調が悪いときは無理をせず、早めに休養するようにしてください。
- *学校では、毎朝、出席人数の確認と生徒の健康観察、欠席理由を把握して感染症対応に役立てています。欠席連絡は、できるだけ始業時間（午前8時30分）までにお願いします。特にインフルエンザや感染性胃腸炎等の学校感染症の場合は出席停止となり、法律により一定期間登校できません。

インフルエンザと診断されたら

診断書は不要ですが、診断を受けたら速やかに連絡をお願いします。



- *かぜやインフルエンザでの欠席者が増えると、午後から下校したり、学級休業になったりすることがあります。その場合、お子様が困らないように保護者の方との連絡方法や下校後の過ごし方などを決めておいてください。どうぞよろしくお願いします。

大切な睡眠～ぐっすり眠って、すっきり起きるための4つのルール～

毎朝同じ時刻に起きる

人のからだには、「体内時計」という仕組みがあります。自分にあった生活リズムをつくることで、からだそのリズムに合わせた働きをしてくれるようになります。まずは、毎日同じ時刻に起きる！！

誰かに起こしてもらより自分で起きた方が目覚めスッキリ！

朝起きたらすぐに太陽の光を浴びる

約25時間周期になっている「体内時計」をリセットするために必要なのが、太陽の光です。起きてから太陽の光で体内時計がリセットされると、約15～16時間後に眠くなってきます。(6時に朝日を浴びると、夜の9～10時頃に眠くなってきます)朝起きて太陽の光をあびると、夜は寝つきがよくなり睡眠も深くなります。

夜食を食べすぎると寝つきが悪くなるので注意！

朝ごはんを食べる

毎日同じくらいの時刻に朝ごはんを食べていると、その1時間前くらいから胃や腸の活動が活発になり、スッキリ目覚めさせてくれます。できるだけ、朝、昼、夕食は、同時刻くらいに食べるようにしましょう。

寝る前は、テレビ、ゲーム、携帯をOFF

寝る前に緊張や強い刺激(光)があると、寝つきが悪くなります。眠り初めのぐっすりポイントが浅くなってしまい、成長ホルモンもたくさん出てくれなくなります。「たくさん寝たはずなのにだるい」「ぐっすり寝た感じがしない」という人は、ここに注意！



睡眠と記憶 眠りは、脳やからだを休ませて疲労回復するだけでなく、

記憶や感情の整理をする役割もあります。がんばって徹夜するよりも、勉強してから一度眠ったほうが、頭に残るということです。

入試に備えて、朝型生活しよう！

脳は、朝起きた直後では、ボーっとして論理的な思考をつかさどる部分はまだ働いてくれません。入試の始まる3～4時間前に起床する

のがよいでしょう。夜型に偏ったからだのリズムはすぐには戻せません。また、睡眠不足が続いた状態で疲労がたまり、体調を崩してしまったら、実力を発揮することができないかも。入試当日だけ早起するのではなく、当日の起床時刻に起きる練習をするつもりで、朝型のリズムで体調を整えておきましょう。

あなたはどちらを選びますか？

