

1 9月の健康タイムについて

テーマ：生活リズム

1年	はやね・はやおき	4年	睡眠と生活リズム
2年	朝ごはんを食べよう	5年	休日の過ごし方をふりかえろう
3年	生活リズムを整えよう	6年	生活習慣病って何？

○生活リズムが大切なわけ

多くの生物には、規則正しくリズムを作るしくみがあります。これが「体内時計」と呼ばれているものです。人間の場合は、1日が25時間のリズムですが、太陽の光や温度の刺激などによって1日を24時間に調整して活動しています。体内時計のリズムは、睡眠や起床のリズムだけでなく、体温・血圧・脈拍など、様々な現象にも影響を及ぼしているため、不規則な生活をする、心身の健康に悪影響を及ぼすことになります。

健康タイム実施後のアンケートでは、「よくわかった」が73.2%、「だいたいわかった」が25.6%、「わからなかった」が1.2%でした。また、先月の内容についておうちのひとと話をした児童は、2年生が最も多く59.5%でした。ぜひ家庭で、話題にしていきたいと思います。

2 学校の様子について

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなど感染症にり患している児童が見られます。

感染症にり患した児童の中には、発熱し1日で解熱したが受診し検査を受けたところ「陽性」反応が見られ、感染症と診断された児童もいます。発熱時には、十分様子を見ていただくとともに、医療機関受診をお勧めします。また、診断を受けた際は、療養期間等を医師にご確認の上、学校に連絡をお願いしま

コロナ感染症療養・待機期間 ※発症(検査)日から10日経過するまではマスク着用推奨 *「発症した後、5日を経過し、かつ、症状軽快後1日を経過するまで」 *「症状軽快」とは、解熱剤を使用せず解熱し、かつ、呼吸症状が改善傾向にあること								
発症後3日目に症状が軽快した場合	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	発症	療養期間 発症後5日間 & 症状軽快後1日経過					療養解除 登校可能	
発症後5日目に症状が軽快した場合	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	発症	療養期間 発症後5日間 & 症状軽快後1日経過					療養解除 登校可能	
無症状の場合	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		検査日	待機期間 検査後5日間				療養解除 登校可能	
濃厚接触者	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	登校可能	5日間は体調に注意する						
インフルエンザ療養期間								
*「発熱した後、5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」								
発症後2日目に解熱した場合	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	発症 発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	療養期間 発症後5日間 & 解熱後2日を経過		
発症後4日目に解熱した場合	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	発症 発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	療養解除 登校可能