

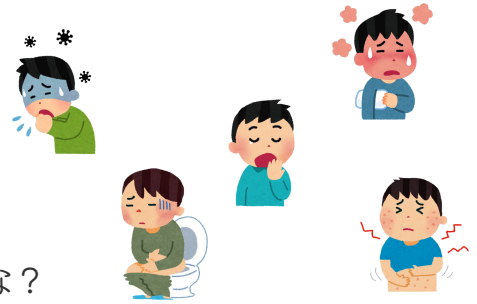


## インフルエンザ流行注意報発令中！

県内にも市内にもインフルエンザ流行注意報が発令されています。本校でも、増えつつあります。登校前にはお子様の健康観察をして、少しでも体調がすぐれない場合は無理をせず、まずは体を休めてください。また、かぜ症状がある場合は、マスク着用をお願いします。

### 健康観察のチェックポイント

- 眠たくないかな？
- うんちは出たかな？
- 体温は何℃かな？
- 熱やせき、鼻水はないかな？ 顔色はどうかかな？
- ひふはどうかかな？ 湿しん（ぶつぶつ）はないかな？



### 出席停止期間

出席停止期間は感染症によって異なります。

#### インフルエンザの場合

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

診断された場合は、出席停止となります。  
学校にお知らせください。

## 冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じる時、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くいかなることがあるのです。



### 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。

