

# ほけんだより 12月

柏市立中原小学校 保健室

気がつけば今年も最後の月。

みなさんはこの1年間を元気に過ごすことができましたか？

どんなことが一番、心に残っていますか？

楽しかったこと、うれしかったことなど、いろいろな出来事が

たくさんあったと思います。

今学期も最後の月となりました。



しっかりとまとめができるようにするためにも健康に気をつけて過ごしましょう。

Dr.ヨボーからのメッセージを解説しよう！

か	て	く	き	あ	め
ら	ど	お	い	で	せ
は	う	き	ち	い	ん
る	く	す	き	ま	を
っ	き	び	や	な	ね
ん	つ	え	け	は	ろ

□に入る文字をとなりの暗号から探して  
あてはめてみよう！

ヒントは暗号を黒くぬりつぶすことによ



- くしゃみや□□は、マスクでブロック
- ウイルスが体に入ろうとねらっているのは、目・□□・□□
- 部屋のウイルスは□□□で外においだそう
- 規則正しい生活で□□□□力をあげよう
- 部屋の換気は対角線にある□□を開けよう
- 外に出るときは、首・手首・足首の3つの□□を温めよう
- はや□・□や□きは、健康の基本






## 保護者の方へお知らせ

インフルエンザも流行する季節になりました。今年は、新型コロナウイルス感染症との同時流行を心配する声も多く聞こえています。

ここ数年、感染症に対して細心の注意を払うことが当たり前の生活様式になってきました。一人一人の意識や心がけが、感染症の大流行の歯止めの一役買っていると言われてはいますが、学校は集団生活のために感染症に関してはリスクの高い環境といえます。そのため、体調不良を感じる際は、無理をして登校せず様子を見るようにしてください。

インフルエンザは感染力の高い病気のため、感染の恐れがなくなるまで出席停止となります。出席停止期間があけて登校する際には、インフルエンザ経過報告書の提出をお願いします。インフルエンザ経過報告書は、学校ホームページからダウンロードできます。

「インフルエンザ出席停止期間の基準」早見表

		発症日 (0日目)	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症した後5日を経過した後	
 Aくん 発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
 Bくん 発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
 Cさん 発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
 Dさん 発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能
 Eくん 発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止

※インフルエンザの出席停止期間の基準は、「発症した後、5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」となっています。

## まめちしき ちょっと豆知識

12月22日は冬至。一年のうちで昼の時間がもっとも短い日です。この冬至の日にカボチャを食べる風習は、江戸時代に始まったと言われています。昔は冬場に緑黄色野菜が少なかったため、夏に収穫したカボチャを冬至まで保管しておき、冬場のビタミン不足に備えたそうです。カボチャにはカロテンが多く含まれています。カロテンは体内でビタミンAに変わり、肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけてくれるそうです。昔の人の知恵ってすごいですね。

