



# ほけん だより 12月

向日が丘支援学校  
保健室  
令和5年12月1日

朝晩の冷え込みも一段と増し、本格的な冬の到来です。早いもので今年も残り1か月となりました。2学期は「学校のお引越し」もあり緊張や戸惑いもあったのではないのでしょうか。あと2週間で冬休みです。冬休み中も規則正しい生活を続けながら、体だけでなく心もリラックスさせて元気に新年を迎えましょう。

## 12月の予定



- 5日(火) 中学部 体重測定
- 7日(木) 高等部 体重測定
- 8日(金) 小学部 体重測定

## 『わたしのけんこう』について

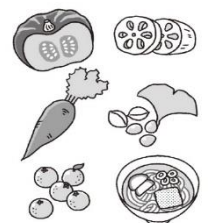
終業式の日『わたしのけんこう』を配付します。  
2学期に実施した健康診断の結果や身体測定の結果を記載しています。ご確認いただき、保護者印の欄に押印し、3学期の始業式の日にご提出いただきますようお願いいたします。



## 12月22日は冬至です

一年で一番、太陽の出ている時間が短く、夜が長くなる冬至。昔から冬至には「ん」のつく食べ物を食べると良いとされてきました。これは、冬至を境に日が延びることから運気上昇の日とも考えられており、「運をつかんで勢いに乗りたい!」という思いから「運」=「ん」のつく食べ物を食べる習慣が生まれました。よく食べるものとして、なんきん(かぼちゃ)、他には、にんじん、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかんなどがあります。かぼちゃは、ビタミンAやカロチンが豊富で、風邪予防に効果的です。

また冬至の日“ゆず湯”に入ると、風邪をひかないという風習があります。冬至には、かぼちゃとゆずのパワーをもらって、元気に冬を乗り越えましょう。





# ちゅういほうはつれいちゅう インフルエンザ注意報発令中



現在、乙訓保健所管内に『インフルエンザ注意報』が発令されています。学級閉鎖をしている学校もあるようです。校内でもインフルエンザに罹った人やお熱でお休みをしている人もいます。今後新型コロナウイルス感染症との同時流行にも注意が必要です。

## 《インフルエンザの出席停止期間》

発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

\*発熱した日を0日とします。

\*発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しないと登校できません。

		発症後								
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
例1	発症後1日目に解熱した場合 (最低基準)	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	登校可能		
例2	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	登校可能		
例3	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	登校可能		
例4	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	登校可能	
例5	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	登校可能

その後は解熱した日によって出席停止日が順次延長されていきます。



### 睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



### 水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



### 栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆやわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。

