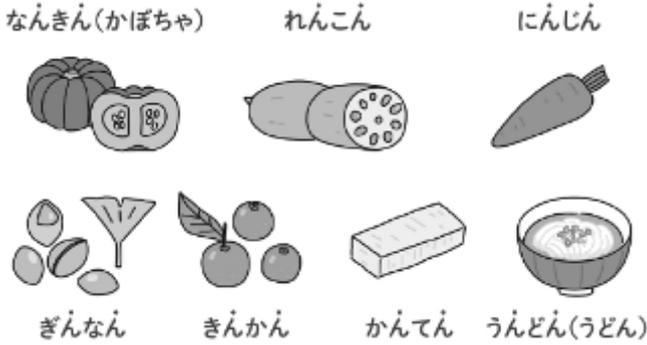




令和5年12月1日(金)発行  
 中野第一小学校 校長 戸崎 晃  
 養護教諭 土田 内田

家庭数配布

あっという間に12月ですね。12月には1年のうちでもっとも昼が短く夜が長い「冬至」があります。(2023年は12月22日)この日はかぼちゃを食べたり、柚子湯に入ったりしますが、『冬の七種』といって名前に「ん(うん→運)」がつく7種類の食べ物をお供えしたり、食べたりするという昔からの習慣があるそうです。



では、なぜこれらの食べ物がピックアップされたのでしょうか。例えば、かぼちゃとにんじんに含まれるβカロテンや、れんこんときんかんに含まれるビタミンCはいずれもかぜ予防に役立ちます。冬を元気に過ごすための栄養が取れる食べ物として、昔から注目されていたのかもしれない。

## インフルエンザの基本事項

ここ数年のコロナ禍では広く感染症対策が実行され、冬季の季節性インフルエンザの流行もほぼ見られませんでした。しかし、ここに来て夏季も感染者数が一定の水準のまま推移し、大きな流行の波が懸念される状況です。お子様はもちろん、御家族が感染・発症した場合に備え、インフルエンザの基本的事項について、改めて御確認をお願いいたします。

### 主な症状

- 範囲…全身に見られる
- 鼻水…遅れて出る
- 筋肉痛…強い
- 進行…早い
- 咳…多い・強い
- 関節痛…強い
- 発熱…38℃以上
- 頭痛…強い
- 倦怠感・寒気…強い

発症日を入れてね。

元気回復

### 登校再開目安早見表

	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
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
発症	コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」		
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

# 感染予防の基本：手洗い

11月6日（月）から10日（金）まで保健委員会による「手をきれいにできるかな週間」が行われました。保健委員会のみなさんによる、手洗いの仕方の動画が流れました。かぜやインフルエンザ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など感染症の予防に欠かせないのが『手洗い』です。手の洗い方をもう一度、お子様と一緒に見直してみてください。また、きれいなハンカチできちんと拭くところまでが手洗いです。最近、ハンカチを持っていない児童も多く見られます。登校前にお子様はハンカチを持っているかどうかの確認をお願いいたします。



## いよいよ冬本番！寒いと来室するみなさんに

「先生、寒いです～！」と保健室に来室するお子様の中には、下着をつけていない、短いパンツやスカート、ボタンをかけていない、短い靴下など、のお子様もいます。保健室には身体が冷えてしまったときに使えるものがありますが、もちろん、本来は体調を崩した人のための備えです。下着をつけたり、厚い・長めの靴下やタイツなどを履いてきたり、服装を寒さに合わせて整えることが大切です。また、ストレッチや軽めの運動などを取り入れて、体を動かすことでも、体を温めることができます。

