

12がっ ほけん だより

令和5年12月4日(月)
阿久根市立折多小学校
○うちのひととよんでね

今年もあと1ヶ月となりました。クリスマスに冬休みとお楽しみがいっぱいの月ですが、年末年始は外出や来客など多いため、手洗い・うがい・かん気をこまめにして感染症の予防に気をつけましょう。さらに、感染症予防には、生活リズムを整えることも大切です。冬休みで生活リズムが崩れないようにしましょう。

ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、
誘われても断る

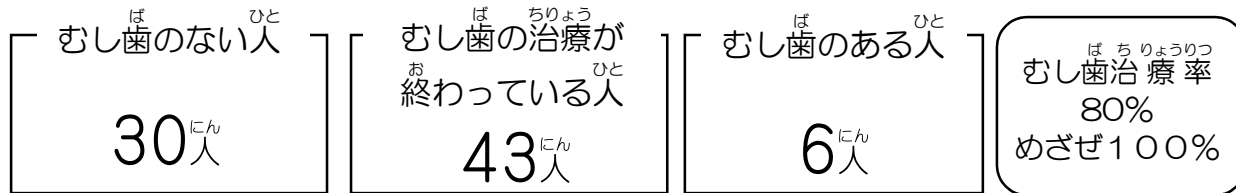


夜更かししないで
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ
せず、体を動かそう

○折多小のみんなの口の中の様子はどうでしょう？



※ むし歯は、自然には治らないので、早めに歯医者さんにもてもらいましょう。

覚えて防ごう 感染症予防の3原則

① 感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

② 感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手で洗いでウイルスや細菌を流す。

③ 抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

～今月の保健目標～ 寒さに負けない体をつくろう

- こまめに手洗い、うがい、換気をしよう
- 外遊びで体力をつけよう

うちのかたへ

★お茶うがいの実施★

12月～3月、インフルエンザ等の感染症予防のためのお茶うがいを行います。水筒にお茶を入れて持たせてください。(ペットボトル不可) ご協力をお願いいたします。

★インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症による出席停止期間★

(注：発症した日、解熱した日を「0日」と数える)

発症日を入れてね

登校再開日早見表

元気回復

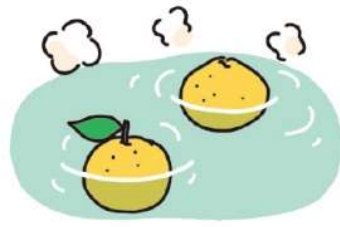
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
新型コロナウイルス	発症	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開	登校再開	登校再開
インフルエンザ	発症	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校再開	登校再開	登校再開

コロナもインフルもここは同じ / 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」

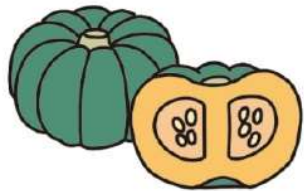
○ 詳しくは、11月の学級PTAで資料をお配りしましたのでご覧ください。

た 食べて げん き 元気に? キーワードは『ん』

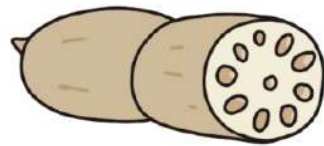
12月には1年のうちでもっとも昼が短く夜が長い「冬至」があります(2023年は12月22日)。この日はかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりしますが、『冬の七種』といって名前に「ん(うん→運)」がつく7種類の食べものをおそなえしたり、食べたりするという昔からの習慣があるそうです。



なんきん(かぼちゃ)



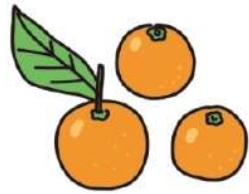
れんこん



にんじん



ぎんなん



きんかん



かんでん



うんどん(うどん)

では、なぜこれらの食べもの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。冬を元気にすごすための栄養がとれる食べものとして、昔から注目されていたのかもしれませんがね。



7つのちがいをさがそう!



3つの「くび」をあたためよう!

これらは、血管がひふの近くをとおっていて、寒いときに体の熱がにげていきやすいところです。ここをあたためると血のめぐりがよくなるだけでなく、冷えをおさえることができ、体があたまるのです。寒さからしっかりガードしましょう!

