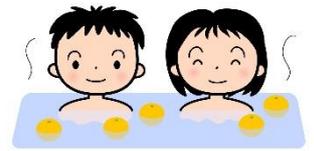


# ほけだより 12月

令和5年12月1日  
 昭島市立田中小学校  
 校長 星野 典靖  
 保健室

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のことです。この日に湯船にゆずを浮かべた、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。



## 保護者の皆様へ 出席停止期間について再度ご確認ください！

数年ぶりのインフルエンザ大流行で、出席停止期間についてご質問いただくことがあります。下記の表を参照し、インフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準について、改めてご確認ください。

### 【インフルエンザ出席停止期間及び確認表】

学校保健安全法では「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」出席停止とされています。なお、「登校可」となってもお子様の回復の様子などを十分に考慮し、必要に応じて医師とも相談の上、登校の可否を判断いただければと思います。

発症日	発症後					発症後5日を経過した後			
発症当日	発症後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	発症後6日目	発症後7日目	発症後8日目
発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内	発症後5日以内	登校可能			
発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内	登校可能			
発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能			
発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能		
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

登校する時には、保護者が記入した「登校届」を学校に提出してください。治癒証明書の用紙は学校にごさいます。また、本校のホームページからもダウンロードすることができます。

## 真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

子ども医療でんわ相談

きゆうじつ や かん じゆしん はんたん まよ しやうに か い し  
 休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・  
 看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

きゆう びようき きゆうきゆうしゃ よ はんたん まよ  
 急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったと  
 き、専門家からアドバイスを受けられます。



12月の保健目標「かぜ・インフルエンザを予防しよう」

かぜ・インフルエンザ予防のあいことばは「うまくきたえて」

①うがい ②マスク ③くうきのいれかえ



がらがらうがい  
ぶくぶくうがい  
をしましょう！



がいしゅつするときや、  
せきが出る時の  
ひつじゅひん  
必需品です。



きょうしつで1時間に1回は  
くうきのいれかえを  
しましょう！

④きき規則正しい生活リズム



ふゆやすもはやねはやお  
冬休みも早寝早起きをして  
しっかりと睡眠をとりましょう。

⑤たいりよく体力をつける



11/30(木)より  
じきゅうそうじゅんかんがはじ  
持久走旬間が始まってい  
ます。自分のペースで走り  
たいりよく  
体力をつけましょう。

⑥えいよう栄養バランスのよい食事



ふゆやしきふく  
冬野菜に含まれるビタミンCには血管を  
じょうぶにしたり、けつえきざいりょう  
丈夫にしたり、血液の材料となる鉄の吸収  
を高める働きがあります。また、ビタミンE  
にはけつこうを良くする働きがあるため、血の  
めぐりが良くなり、からだをあたためてくれます。

⑦てあらい



そとからかえってきたあとや、  
しょくじの前にはきちんと  
手をあらいましょう。

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くな  
っていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足  
してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びるこ  
とで体内で作られ、カルシウム  
を吸収しやすくして骨を丈夫に  
する働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンと  
いうホルモンが分泌され、怒り  
や不安などを抑えて幸せを感じ  
やすくなります。

生活リズムを整え、昼間  
は外で活動する時間を作り  
ましょう。食べ  
物からとること  
もできます。



ビタミンD

きのこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるト  
リプトファンから作られます