



令和5年12月15日
手良小学校 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。この日に湯船にゆずを浮かべたゆず湯に入ると、かぜ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。ぜひ、ゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。



★引き続き、感染症の予防対策をお願いします★

感染症対策の基本は石けんでの手洗いとマスクの着用、そして規則正しい生活習慣(食事・睡眠・運動)を心がけることです。

毎日新しいハンカチやマスクを用意してください。また、予防対策をしても感染してしまうことはありますが、感染拡大防止と早期回復のために、引き続きご協力をお願いいたします!!

泡で撃退!



ウイルスは、石けんの泡が大キライ!

発症日を入れてね



▶▶ 登校再開日 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	★	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		症状軽快		登校再開	
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

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」

出席停止後の学校への書類提出について

- ★治癒報告書(インフルエンザ)、出席停止期間終了報告書(新型コロナウイルス感染症)は保護者の方に記入していただくものです。登校許可証(その他の感染症)は医療機関で記入をしてもらってください。
- ★各種書類は学校からお渡します。また、学校のホームページからも印刷することができますのでご承知おきください。

★かぜに負けない! あいうえお★

<p>あ あたためる時は 運動で 体の中から</p>	<p>い えに帰ったら 石けんで 手を洗おう</p>	<p>う ウイルスは こまめな換気で 追い出して</p>	<p>え いようバランス 心がけた食事で 丈夫な体作り</p>	<p>お やすみなさい 早めに眠って 疲れをとろう</p>
---	---	---	--	--



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。



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。

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。

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

★保健室からのお願い★

冬休み中の課題として「歯と口の健康チャレンジ」の用紙を配付します。課題に取り組んだあとは、お子さんが感想を書き、保護者の方のサインをしていただくようになっています。3学期の始業式に提出できるようにお願いいたします。ぜひご家族のみなさんで取り組んでみてください(*^-^*)



★7つのまちがいをさがそう★

<p>重ね着で寒さ対策をして 外で元気に遊ぼう!</p>	<p>重ね着で寒さ対策をして 外で元気に遊ぼう!</p>
----------------------------------	----------------------------------