

ほけんだより 12月

不動小学校
保健室
2023.12.5

「冬至に食べたい「ん」のつく食べ物」

一年で一番、太陽のでている時間が短く、夜の時間が長くなる冬至。今年は12月22日です。むかしから、冬至には、「ん」のつく物を食べると良いとされてきました。これは、「冬至の日をさかいに、昼の時間が長くなる = 太陽がふっかつし、この日から運気が上昇する」と考えられたからです。これをきっかけに「運」をしっかりとつかんで勢いにのりたいという人々の願いから、「運」 = 「ん」のつく食べ物を食べる風習が生まれたのです。ところで、「ん」のつく食べ物には何があるでしょうか。なんきん(かぼちゃ)、れんこん、うどん、にんじん、かんてん、ぎんなん…「ん」が2つついていると幸運も2倍やってくるかもしれませんよ。

「インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症 早見表」

徳島市では、インフルエンザが流行しています。基本的な感染対策(手洗い・うがい・早ね早おき・マスク・換気等)をひきつづきおねがいします。

発症日を入れてね。

元気回復

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
新型コロナウイルス	★	★	★	★	★	★	★	★	★
症状	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	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	登校再開
インフル	★	★	★	★	★	★	★	★	★
症状	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱
登校再開							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

基本「発症日を0日目として5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」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」

*発症日は、症状(発熱・のどの痛み・咳など)のでた日です。

「よいブラッシングをつづけよう!」

11月22日に全員を対象にした、歯科衛生士さんによるブラッシング指導を行いました。それぞれの学年の発達段階に応じた歯の健康についてのお話を聞いた後、カラーテスト(歯垢染め出し液)をつかって、自分の歯の健康状態を確認しました。かなり真っ赤になっていた人も…多かったかな。歯科衛生士さんから正しい歯のみがきかたを教わり、白い歯がみえてくるとみんなも笑顔になってきました。給食後には、今まで歯みがきしていなかった人も歯みがきするようになったようです。教えてもらったことをいかして、よいブラッシングをつづけていこう!

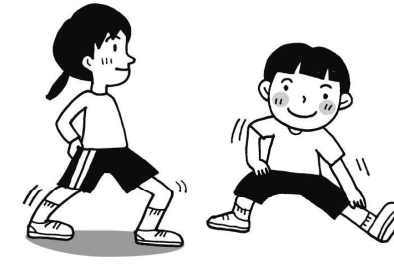


「持久走練習・持久走大会のころえ」

12月4日(月)から持久走練習が始まりました。準備体操をして5分間走ります。運動をすることで、「筋肉や骨が強くなって体力がつく」「心臓や肺などが丈夫になる」「気持ちやすっきりしてストレス解消になる」などの効果もきたいできます。2週間がんばりましょう。



すいみん・朝ごはんをしっかりとること!



準備運動を念入りにすること!



水分補給や汗をふくことをわすれずに!

走っているとちゅうで、急に苦しくなったり、いつもとちがうと感じたらむりをせず歩いたり、近くにいる先生に言ったりしましょう。

