



令和5年12月1日  
青梅市立第五小学校

# ほけんだより

今年も残すところ、あと1か月ほどになりました。  
楽しい行事がたくさん2学期でしたが、心と体の調子はどうでしたか。元気だった人も、調子をくずしてしまった人も、ふりかえてみてください。その中で、よかったところ・あまりできなかったところのふりかえりをする事で、次の1年を健康に過ごすためのコツやヒントが見えてくることと思います。

12月は体調を整えて冬休みを迎えられるように御家庭でも、御配慮ください。冬休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心がけてお過ごしください。



## インフルエンザの出席停止について

インフルエンザが青梅市内の小中学校で流行しています。お子さんがインフルエンザに感染した場合の出席停止基準について、あらためて御確認ください。

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」が出席停止とされています。なお、「登校可」となってもお子さん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御相談の上、登校の可否の判断をいただくようお願いします。

たかいねつがあるときは、はやめにびょういんへ



経過日数 発熱期間	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	××	××	☺	☺	☺	☺	🏠	
3日間	××	××	××	☺	☺	☺	🏠	
4日間	××	××	××	××	☺	☺	🏠	
5日間	××	××	××	××	××	☺	☺	🏠

×× 発熱    ☺ 解熱    🏠 登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。

病み上がりは体力・抵抗力が低下していて、他の病気にもかかりやすい状態です。期間に余裕をもって、御家庭で安静にさせていただきますよう、御配慮ください。

## 食べて 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 (ななくさ)」といって名前に「ん (うん→運)」

がつく7種類の食べ物をおそなえしたり、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)



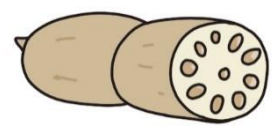
にんじん



きんかん



れんこん



かんてん



うどん

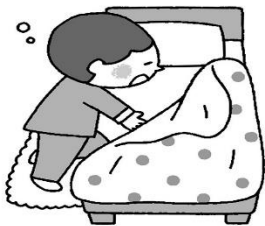


ぎんなん



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、ぜひ、御家庭でも取り入れてみてください。

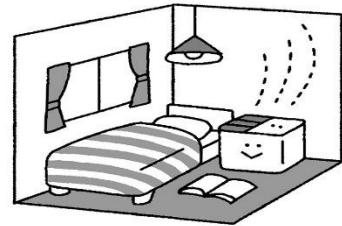
## かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む  
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる  
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に  
(温度21~24℃、湿度60%前後)

### 保健行事予定

12月11日(月) モアレ検診 9:00~(5年生全員・6年生対象者)

20日(水) 欠席者検診 14:30~15:30

青梅市福祉センター 保護者同伴で受診となります。

1月11日(木) ~18日(木) 身体測定(全員)