

# ほけんだより12月

No.10  
令和5年12月1日  
瑞穂小学校 保健室

今年も残すところあと一月となりました。寒くなってきましたね。寒くなってくると、手洗いや換気が「つらいなあ」と思うことがありますよね。水で手を洗う時に、ついササッと簡単にすませたくなったり、冷たい風が入ってくるので、窓を開けて空気の入換えをするのが嫌になったりすることと思います。でも、なぜこれらをするのかを考えてみてください。手洗いや換気は、感染症予防のために、ずっとみなさんが頑張ってきたこと。これからの寒い季節も心掛けてくださいね。

スクールカウンセラー  
先生  
12月の来校予定  
5日(火)・19日(火)  
相談したいことがある人は、  
担任の先生か保健室の先生にお願いしてください。

## 12月の保健目標

食生活を見直そう!

朝ごはん  
で  
頭スッキリ!



朝ごはんは心と体にとって、とても大切です。心と体を目覚めさせて、1日元気に活動するためのエネルギーを作ってくれます。毎日しっかり食べましょうね。

## 出席停止基準について

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
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナウイルス	★	★ 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	★	★
	★	★	★	★	★	★ 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	★

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」

千葉県内で、咽頭結膜熱(プール熱)も流行中です。咽頭結膜熱による出席停止期間は、「主要症状が消退した後2日を経過するまで」です。新型コロナウイルス感染症については、登校許可報告書は必要ありませんが、インフルエンザや咽頭結膜熱など、コロナ以外の学校感染症は登校許可書の提出が必要になります。保護者の方が記入してください。瑞穂小のホームページからダウンロードすることもできます。

## いきいきちばっ子にチャレンジ!!

「生活チェック表」で自分の生活を振り返り、グラフを作り、「冬休みがんばりカレンダー」に健康・体力づくりのめあてを書きましょう。8日（金）までに提出してください。冬休みの間、めあてに向かって取り組み、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう！おうちの方にもコメントをいただく欄があります。ご協力、よろしくお願いいたします。



## むし歯は自然に治りません・・・。

定期健康診断でむし歯と診断され、その後、配付した歯科治療報告書がまだ提出されていない人に用紙を再配付します。治療が終わっている人は、学校へ用紙を提出して下さるようお願いいたします。治療・相談がまだ終わっていない人は、冬休みの期間を利用して歯医者さんを受診しましょう。



## 今月の保健目標「食生活を見直そう」

普段の食生活をより充実させ、寒い冬を元気いっぱいのりきれるようにしましょう！

☆体を温める効果と免疫力を高める食材をとりいれよう☆

【体を温める食材のポイント】

冬が旬の食べ物・色の濃い食べ物・暖色の食べ物



## 食事とおやつとのバランス

つい、おやつを食べ過ぎていませんか？ 育ち盛りまんには、おやつは栄養補給の一面として大切ですが、食べ過ぎはNGです。3度の食事をきちんととり、おやつは「楽しいおまけ」と考えましょう。

おやつというと、スナック菓子やチョコレートなどを思い浮かべる人

も多いと思いますが、それらは糖分や脂質が多いのが気になります。

おすすめは、おにぎりやサンドイッチ、チーズ、フルーツ、ナッツ類です。この季節に美味しい焼き芋もぜひどうぞ♪ 食事に影響しないよう、タイミングも意識しながら、おやつタイムを楽しみましょう。