

# ほけん だより 12月

R4. 12  
新井小  
ほけんしつ

冬に旬をむかえるリンゴは「1日1個で医者いらず」と言われるほど、栄養がたっぷり。便秘解消や病気の予防、美容にも効果があるそうです。また、よくかんで食べることで歯を丈夫にしてくれるので、欧米では「自然の歯ブラシ」ともよぶそうです。でも・・・本当の歯みがきも忘れないようにしましょう。



**下着を着ていますか？**



寒い、寒いと言っている子や、なかなかジャンパーをぬがない子、よくかぜをひく子を見ると、下着を着ていない場合が多いです。直接トレーナーなどを着て、その上に厚手のジャンパーをはおるだけでは、体があたたまらず、寒く感じてしまいます。厚手の上着を着るよりも、下着で上手に体をあたためましょう。

外気温 25℃ (夏)					暑い時でも下着を着ましょう。汗をすいとってさっぱり。
15℃ (秋)					ぬいだり着たりできるものを上に着ると便利です。
5℃ (冬)					長そでの下着、あたたかい素材などで工夫しましょう。

## 寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済ませず、ぬるめのお湯にゆっくりつかる。

## からだ、カラカラ... 冬もこまめに水分ほきゅう!

いよいよ、きびしい寒さの季節がやってきました。空気がカラカラにかわいて、かぜ・インフルエンザの流行（ウイルスはかんそうが好き！）や、ひふのトラブルが増えてきます。かんそう対策として「かしつ」がありますが、もうひとつ、「水分ほきゅう」も忘れないでください！

冬は夏よりも汗をかくことが少ないこともあり、からだから出ていく水分に気がつきにくくなります。でも、外は強いかわいた風やかんそうした空気でカラカラ。そして、部屋の中はエアコンやヒーター、ストーブでやっぱりカラカラ。そこですごしている私たちのからだもかんそうしやすくなりますから、こまめに水分をとりましょう。

水分ほきゅうといっても、もちろん、夏のように冷たいものを飲む必要はありません。あたたかいものを飲むと、気持ちもリラックスできますよ！



## ～インフルエンザの「出席停止について」～

昨年度はインフルエンザの感染者が全国的にも少なく、大流行は起こりませんでした。警戒すべき感染症であることに変わりはありません。お子さんが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、改めてご確認をお願いいたします。

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」出席停止とされており、以下の表のようにまとめることができます。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ご相談のうえ、登校の可否を判断いただければと思います。

なお、インフルエンザに感染・発症した場合、治癒証明書は必要ありません。

経過日数	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。