



# ほけんだより

12月号

12月2日  
美南小学校  
ほけんしつ

保護者の方へ

## インフルエンザの出席停止期間について



「発症した後5日 かつ 解熱後2日を経過するまで」はお休みになります。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後 2日目に 解熱した場合				解熱後 1日目	解熱後 2日目	まだ発症後5日 を経過していな いため登校でき ない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後 4日目に 解熱した場合					解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能 
出席停止期間	→							

12月が始まりました。11月は持久走記録会もあり、冬の寒さに向けてたくさん体を鍛えましたね。12月はクリスマスや大晦日など楽しい行事がたくさんありますが、行事にまつわる食事も多くあります。みなさんのお家は鏡もちを用意しましたか？食べ過ぎに注意しながら冬を楽しみましょう。

12月の保健目標である手洗いというかいても手洗いのパーで行っていきましょう。

### つめのけがが増えていきます！

爪が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れたりなどと、けがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところです。汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。

#### つめのはたらき

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪全体の色が紫色をしていたり、白くにごっていたり、すじや溝ができている場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょう。

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気をつけましょう。



### 12月22日は冬至

冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかせをひかない」と聞いたことはありませんか？野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入ると、血行が促進され、体が温まります。

