



とちぎけんりつましことくべつしえんがっこう
 栃木県立益子特別支援学校
 2022年12月号

いよいよ、厳しい寒さの季節がやってきました。朝晩の寒暖差も激しく、体調も崩しやすくなるのが、この季節です。



ここから1か月はクリスマスやお正月と楽しい行事が待ち受けています。新型コロナウイルス感染症も再び猛威を振るっていますが、個人個人で行える感染対策をしっかりと行い、楽しい冬を過ごせるようにしましょう。

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、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

保護者の方へ ~インフルエンザの「出席停止」について~

新型コロナウイルス感染症が流行してから、全国的なインフルエンザの流行は見られず、本校でもインフルエンザが“0（ゼロ）”の年が2年続きました。今年は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時流行するのでは！？とニュースなどでもよく取り上げられています。

学校安全保健法では、インフルエンザに罹患した場合、「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」出席停止とされています。

なお、インフルエンザに罹患した場合には、登校の際、保護者が記入する「登校申出書」が必要となりますので、学校のホームページを御確認ください。



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。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

てあら
うがい・手洗いをしよう

かぜや感染症は、主に飛沫感染と接触感染で感染するといわれています。飛沫感染・接触感染を防ぐ基本として、うがい・手洗いをすることが大切です。みなさんも毎日実践していると思いますが、改めて確認してみましょう！！



うがいはブクブクうがい・
 ガラガラうがいで完璧！！
 吐き出すときはそーっと優しくがポイント！

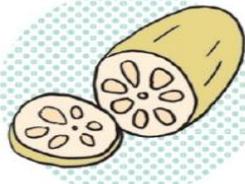
手洗いは、きれいなハンカチや
 ペーパータオルで拭くまでが
 手洗いです！！

た けん こう と う じ
食べて健康？ 冬至のキーワード「ん」

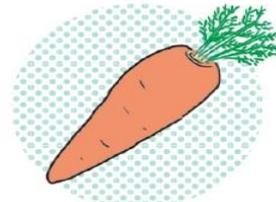
今年の冬至は、12月22日です。冬至には“かぼちゃ”を食べたり、“ゆず湯”に入ったりしますが、『冬至の七種（とうじのななくさ）』といって、名前にも『ん→運』が2つ入る7種類の食べ物をお供えしたり、食べたりする風習もあるそうです。



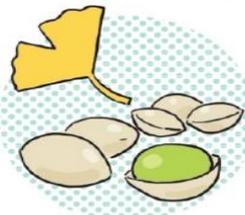
南瓜
 (なんきん→かぼちゃ)



蓮根
 (れんこん)



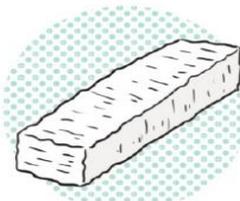
人参
 (にんじん)



銀杏
 (ぎんなん)



金柑
 (きんかん)



寒天
 (かんてん)



饅頭
 (うどん→うどん)

でも、なぜこれらの食べ物が注目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、れんこんときんかんに含まれるビタミンCは、いずれも風邪予防に役立ちます。冬の健康維持に役立つ栄養がとれる食べ物として、昔から注目されていたのかもしれないね。