



ほけんだより 12月

2022年12月1日(木)

ひらかたしりつまきのしょうがっこう ほけんしつ
枚方市立牧野小学校 保健室

ふ 増えてきました

「のどがいたーい」「お腹がいたーい」



すっかり寒くなり、空気もカラカラ乾燥気味。お腹いたや、咳、のど痛で保健室に来る人が増えています。重ね着をするなど暖かくして、お水もこまめに飲みましょう!

授業中お腹が痛くなったときは、我慢せず教えてね!

ほけんしつ ほれいざい たいそうふく 保健室のゆたんぽ・保冷剤・体操服など

も 持ったままになっていませんか?

保健室には毎日、1年生から6年生まで、20人～40人くらいの人が、色々な理由で来ます。貸したものを返さない人が増えてくると、次に困っている人に

貸すことができません。

一度確認して、持ったままになっている人はすぐ返してくださいね。



冬至に食べたい「ん」のつく食べ物

一年で一番、太陽の出ている時間が短く、夜の時間が長くなる冬至。昔から、冬至には「ん」のつく食べ物を食べるとよいとされてきました。これは、「冬至を境に昼の時間がだんだん長くなる＝太陽が復活し、この日から運氣が上昇する」と考えられからです。そして、これをきっかけに「運」をしっかり掴んで勢いに乗りたい

という人々の思いから、「運」＝「ん」のつく食べ物を食べる風習が生まれたのです。ところで、「ん」のつく食べ物って何でしょうか? ここで紹介するもの以外も、ぜひ探してみてください。

- ・なんきん(南瓜)
- ・れんこん
- ・ぎんなん
- ・う(ん)どん



判断に迷う場合は、かかりつけの病院にご相談ください。

びょうめい 病名	しゅっせきていし きじゆん 出席停止の基準
インフルエンザ	発症後 5 日、かつ、解熱後 2 日(幼児 3 日)が経過するまで
ようれんきんかんせんしやう 溶連菌感染症	適正な抗菌剤治療開始後 24時間を経て全身状態が良ければ登校可能
てあしちゆうびやう 手足口病	発熱や喉頭・口腔の水疱・潰瘍を伴う急性期は出席停止、治癒期は全身状態が改善すれば登校可能
まいこぷらずまかんせんしやう マイコプラズマ感染症	急性期は出席停止、全身状態が良ければ登校可能
かんせんせい いちやうえん 感染性胃腸炎 (りゅうこうせいおうとげりしやう (流行性嘔吐下痢症))	下痢・嘔吐症状が軽快し、全身状態が改善されれば登校可能
ひとめたにゅうもいりす ヒトメタニューモウイルス 感染症	症状が回復すれば登校可能

