

ほけんだより 12月

令和4年12月5日
豊川市立長沢小学校

12月になり、急激に寒くなりました。そしてついに、マラソン大会が行われましたね！みなさん、どうでしたか？毎日のかけあし運動で、自分の目標を達成するために、がんばって走るみなさんの姿は、とてもすてきでした！その成果が本番で発揮できたのではいでしょうか！ぜひ、がんばった自分をほめてあげましょう！♡



さむ ふゆ いふく ちょうせつ 寒い冬は衣服で調節しよう！



いよいよ冬本番ですね。学校は換気のために窓を開けているので、少し寒いと感じる子どもも多いかもしれません。寒さの感じ方には、個人差があります。自分の体温を調節できるように、服装を工夫してみましよう！



あたたかく感じるコツは、重ね着！！

重ね着をすると、肌→服→服の間に空気が重なります。その層になった空気が体温によってあたためられ、空気が多く集まるほど、あたたかくなります。

たとえば・・・



肌とセーターの間にしか、空気をためられず、あたたかさがつづかない。



① 肌と下着の間、②下着とTシャツの間、③Tシャツとセーターの間、合計3か所に空気がたまり、あたたかく感じる。

さらにポイント！！～「3つの首」をあたためよう～

3つの首は、皮がうすいため外の気温の影響を受けやすいです。さらに、太い血管が通っているため、血液が冷えてしまうと全身に冷たさが回るきっかけになります。「3つの首」をあたためる服装を意識してみよう！

3つの首ってなあに！



〇〇



〇〇〇



〇〇〇〇

これらを使ってあたためる場所だよ！
ひらがなでかんがえてね！



みなさん！今月のけいじばんを見ましたか？先生たちからの、「げんきのおくりもの」がきれいなクリスマスツリーになってかざってあります。

そこで、みなさんから「元気ですごすためにしていること」を募集したいと思います！けいじばんの前にある、紙に書いて、箱にいれてね！

みんなにマネしてもらいたいなあと思ったものは、ツリーにかざらせてもらいます！♪♪✧



保護者の方へ

インフルエンザについて

例年、冬の時期になると季節性インフルエンザの流行期に入ります。ここ2年間ほどは、新型コロナウイルス感染症の対策もあり、流行はしていませんでした。しかし今季は、ニュースや新聞等で流行の可能性について示唆されています。学校では、インフルエンザとの診断を受けられた場合は出席停止になります。（治癒・診断証明書の提出は必要ありません。）

★インフルエンザの出席停止期間
発症した後、5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児にあたっては、3日）を経過するまで

「発症した後5日を経過」とは、発症した日の次の日から数えて5日経つまでです。「解熱した後2日」も同様に次の日から数えます。インフルエンザにかかった場合は、医師の指示を受けるとともに、学校へもすみやかにご連絡いただきますよう、よろしくお願いいたします。

【 早見表 】

早見表	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 1日目に解熱 した場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	→		登校可能		
出席停止									
発症後 2日目に解熱 した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	→	登校可能		
出席停止									
発症後 3日目に解熱 した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能		
出席停止									
発症後 4日目に解熱 した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
出席停止									
発症後 5日目に解熱 した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止									

