

ほけんだより 12月

2021年 12月1日 茨木市立郡小学校

日に日に寒くなってきましたね。体調不良の人が増えています。かぜ予防には、こまめながい・石けんを使った手洗いが大切です。ハンカチは持ってきていますか？外で遊んだ後、給食の前には手を洗い、自分のハンカチでふきましょう。そのほか、ウイルスを寄せつけない体づくりも大切です。そのためには、バランスのよい食事を取り、じゅうぶんな睡眠をとって体を休めるようにしましょう。寒さに負けず、元気な毎日を過ごしましょう！！

「これから流行しそうな病気について」

感染性胃腸炎
おうと（はくこと）
はきけ・げり
腹痛



インフルエンザ
40℃近くの熱
鼻水・頭痛・せき
関節や筋肉の痛み
など



感染性胃腸炎について

トイレのあとやごはんのまえなどはせっけんでしっかり手をあらいましょう。吐いたものなどは正しく処理し、感染が広がらないようにしましょう。処理の方法は保健所等のホームページをごらんください。

- ◇症状がなくなっても、便の中には1週間ほどウイルスがでているので注意しましょう！
- ◇おうとやげりがある人は、ゆっくり休みましょう。
- ◇下痢のときは、脱水状態にならないように水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事を取りましょう。

かぼちゃの栄養

かぼちゃには、体の働きを助けるビタミンがたっぷり！！

特に、ビタミンA・ビタミンC・

ビタミンEが多くふくまれています。

ビタミンA

体の成長や、かぜなどの病気から体

を守る働きを助ける。

ビタミンC

皮ふや骨の材料となるコラーゲンやスト

レスと戦うホルモンをつくる。

ビタミンE

細胞が傷つくのを防ぐ。

健康カレンダー

12月22日

冬至

1年のうちで、いちばん昼間の時間が短い日

で、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりす

る習慣があります。

「寒さがきびしくなる時期に、栄養を取り、お

ふろで体を温めて、かぜをひかないようにし

よう」という、昔ながらの知恵なのです。



インフルエンザ出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで。

発症日 0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	発症後 5日を経過した後
発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目			
×	×	×	×	×	×	OK

受診した日ではなく、
症状が出始めた日

熱が下がって2日以上たっていても
「発症後5日」を過ぎないとダメ。