

冬休みになると生活のリズムが崩れがちになるため、規則正しい生活を心がけましょう。休み中はもちろん休み明けも元気に、健康に過ごせるよういつもの生活を維持しましょう。



マラソンについて

4月、5月の内科検診を経て、11月9日、11月16日にマラソン・修学旅行事前健康相談（1・2年生）がありました。マラソンの授業は、12月から始まります。何か気がかりなことや不安なことがある場合は、かかりつけの病院でみてもらいましょう。走っている時に喘息の発作が出た場合は、病院へ行って見てもらい発作時の薬などを用意しておきましょう。

インフルエンザの「出席停止」について

2021年度はインフルエンザの感染者が全国的に少なく、流行は起こりませんでした。警戒すべき感染症であることにかわりません。インフルエンザに感染、発症した場合の出席停止の基準について、あらためてご確認をお願い致します。

学校保健安全法では、「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。医療機関を受診して、「インフルエンザ」と診断された場合、登校する際には、医師の許可を得て、インフルエンザ罹患報告書を学校へ提出してください。（インフルエンザ罹患報告書は、保護者が記入し、診察を受けた際の領収書又は処方された薬名が分かるもののコピーを貼付して学校へ提出してください。）

経過日数 発熱期間	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。

健康教室 2021年 12月号 第853集より

*病院へ行き、インフルエンザと診断された場合は、診察を受けた際の領収書又は処方された薬名が分かるものを保管しておいてください。（それらのコピーが必要になります。）

*向陽高校のホームページに学校感染症証明書の用紙をのせています。

（向陽高校ホームページ→学校情報→学校感染症証明書）

規則正しい生活リズムで冬休みを過ごそう。

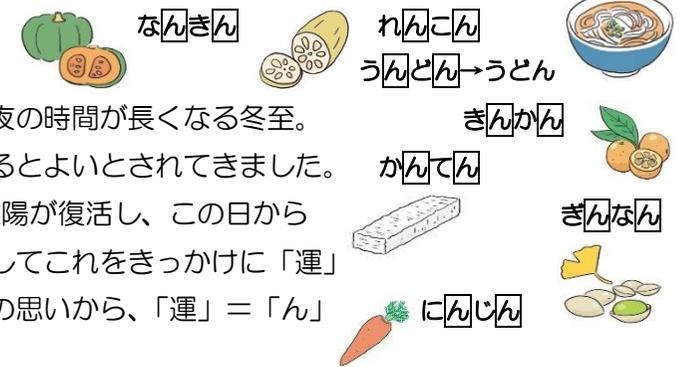
朝ご飯をきちんと食べよう。朝ご飯は、午前中の元気のもとになります。脳のエネルギーのもとになる「ブドウ糖」を補給するために大切です。また朝ご飯を食べることにより胃や腸が動き出し、便が出やすくなります。そして、寝ている間に下がった体温を上げることができます。

睡眠は、脳と体の健康に大切です。睡眠は脳の疲れをとり、体の成長を助け、疲れた体を回復させます。そして、体の様々な病気に勝つための力も高めます。

ゲームをするときは、休憩もとりよう。ゲームをするときは、集中して目を動かさずため、目が疲れます。目が疲れると、頭痛がしたり目が痛くなったりします。ゲームをするときは1時間続けたら10分は休憩しましょう。

生活リズムを整えて、毎日元気に過ごそう。規則正しい生活リズムを続けることで、健康で元気に過ごすことができます。生活リズムを整えることで、冬休みだけでなく、学校が始まってからも同じように元気に学校生活を送ることができます。

冬至に食べたい「ん」のつく食べ物



1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長くなる＝太陽が復活し、この日から運気が上昇する」と考えられたからです。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。

感染症予防の3原則！

感染経路の遮断
手洗い、手指消毒、マスク



抵抗力を高める
十分な栄養・睡眠、適度な運動



感染源の除去
人との密な接触や人混みを避ける

これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行されてきたことの「おさらい」になります。