

保健だより



東浦町立西部中学校
令和4年12月1日

2022年の冬至は12月22日(木)

1年で1番、太陽の出ている時間が短く、夜の時間が最も長くなる冬至。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、この日から運気が上昇する」と考えられていたからだそうです。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。

ちなみに、「ん」が2つ付くことで「運盛り」といって、「運」が2倍になるそうですよ！ぜひお試しあれ(*^▽^*)



南瓜
(なんきん→かぼちゃ)



蓮根
(れんこん)



人参
(にんじん)



寒天
(かんでん)



金柑
(きんかん)



銀杏
(ぎんなん)



饅頭
(うどん→うどん)

2022年も残り1ヵ月。年が明けると、いよいよ3年生は高校入試が始まります。3年生はもちろんのこと、1、2年生も体調管理をしっかりと行い、西中生全員が健康に過ごすことで、3年生をサポートできると思いますね！

冬休みの過ごし方

ふり返って
みよう
この1年

危険な誘いは
きっぱりと
断ろう!

やすみ中も
規則正しい
生活をキープ

一日の利用時間を
決めてそれを
守ろう!

みつを避け
引き続き
感染対策を

ふ

ゆ

やす

す

み

大きなけがや
病気をせず、
心も体も健康
だったかな?

ゆうわくに
負けないで

早寝早起き
朝ごはんが基本です!

スマホ(スマホ)の
やりすぎに注意

手洗い、換気、
人との距離が
とれないときは
マスク着用!

12月の保健目標

かぜ・インフルエンザを予防しよう



お知らせ インフルエンザにご注意を!

新型コロナウイルスとの同時流行が懸念されております。インフルエンザが疑われる場合には、発症後すぐは正確な判定が出にくいいため、**発症後6時間以上経過してからの受診をお勧め**しております。ただし、抗インフルエンザ薬の適切な服用期間は、発症から48時間以内です。

発症した場合は、栄養を十分にとり、安静にしてください。以下のとおり出席停止期間が決められていますので、これに従ってください。また、家族間に感染が広がらないように注意してください。

インフルエンザの出席停止期間(小学生～大学生)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発熱1日間									
発熱2日間									
発熱3日間									
発熱4日間									
発熱5日間									



発熱あり
(出席停止)



発熱なし
(出席停止)



登校可能

インフルエンザに発症した日を0日目として5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過した翌日に健康が回復していれば登校可能となります。
※発熱と解熱がともにあった日は「発熱あり」とする。再発熱した場合は最後に解熱してから3日後に登校可能。

©Doctors Me

お知らせ 健康診断のお知らせ おうちにありませんか？

1学期に行った健康診断で、所見があったお子様にはお知らせをお渡ししております。

11月末現在の受診報告の回収数

	1年	2年	3年
視力	9 / 18	8 / 28	10 / 35
歯科	15 / 54	9 / 48	7 / 46
血液		5 / 11	

回収数/配布数

受診がまだの方は、早めの受診をお勧めいたします。また、受診が完了しているものの受診報告書がお手元にある場合は、お手数ですが受診結果等をご記入の上、学校までご提出いただきますようお願いいたします。

