

# ほけんだより 12月

2024.12.20 NO.7 亀山東小学校 保健室

ふゆやす

## いよいよ冬休みですね♪

1年で一番、太陽が出ている時間が短く、夜が長い日を『冬至』といいます。今年の冬至は12月21日(土)。冬至は冬の真ん中ですが、これから本格的に寒くなって冬が始まるという時期です。冬至の日には、カボチャを食べたり、ゆず湯に入ったりして、過ごしてみるといいかもしれませんね。

そして待ちに待った冬休み!!冬休み中は、体内時計がズレやすくなります。そもそも体内時計って知ってますか?みなさんの体の中にある、体調などを整えてくれる時計です。この体内時計がうまく働かないと、具合が悪くなったり眠れなくなったりします。体内時計をリセットするには、太陽の光を浴びる・朝ご飯を食べる・運動する・寝る前にスマートフォンなどを使わないなどが大切です。



### 保護者の方へ

出席停止期間が感染症によって違います。下に記載しておきますので、ご確認ください。

インフルエンザ・・・発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日経過

新型コロナ・・・発症した後5日を経過し、かつ、症状が警戒した後1日を経過

### インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3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OK	
4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OK

### 新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK