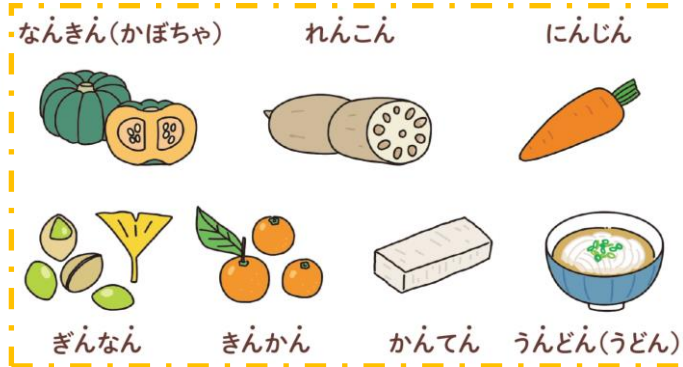




今年も残り1か月になりました。みなさんにとってこの1年間(ねんかん)はどんな年でしたか？健康(けんこう)に過ごせた人は、それだけでもありがたいことですね。この1年間を振り返って、けがや病気(びょうき)の多かった人は、来年(らいねん)に生かせるようにしましょう。みなさんにとって心も体も大きく成長(せいちよう)することを期待(きたい)しています。

食べて元気に？ キーワードは「ん」

12月には1年のうちでもっとも昼(ひる)が短く夜(よる)が長い「冬至(とうじ)」があります。(今年は12月22日)。この日はかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりしますが、「冬の七種」といって名前に「ん(うん→運)」がつく7種類の食べものをおそなえしたり、食べたりするという昔(むかし)からの習慣(しゅうかん)があるそうです。



では、なぜこれらの食べものがピックアップされたのでしょうか。たとえば、かぼちゃやにんじんに含まれるβカロテンや、れんこんやきんかんに含まれるビタミンCはかぜ予防に役立ちます。冬(ふゆ)を元気に過ごすための栄養(えいよう)がとれる食べものとして、昔(むかし)から注目(ちゅうもく)されていたのかもしれないね。

【保護者の皆様へ】

感染症が流行する季節となりました。もし感染してしまった場合は、下の登校再開日早見表を参考にしてください。

発症日を入れてね。

元気回復

登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
★			解熱				登校再開		
★				解熱				登校再開	
★					解熱				登校再開

コロナもインフルもここは同じ /

基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」