



朝晩にかなり冷え込む日も増えて、いよいよ冬本番ですね。12月21日は「冬至」です。この日に湯船にゆずを浮かべ、ゆず湯に入ると、かぜをひかずに冬を越せると言われています。ゆず湯には、血行をよくし、からだをあたためる効果があります。ぜひためしてみてください。

## まんびょう 「冷えは万病のもと」…なぜ？

体が冷えることは、すべての病気の原因になる。という意味で昔から言い伝えられています。その理由は・・・

### ▶めんえき力が低下するから

私たちの体には、体内に入ったウイルスや細菌とたたかう、「めんえき」という機能があります。めんえき機能は体温が低いと十分に働かなくなるため、体が冷えると体がウイルスや細菌に負けて病気になりやすくなります。



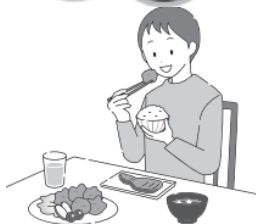
### ▶血流が悪くなるから

体が冷えている時は血液の流れが悪い状態。血液には、体中に熱や酸素、栄養を運び、老廃物（体の中でいらなくなったもの）を回収する働きがあります。血流が悪くなると、体内に老廃物がたまったり、体の中の器官がうまく働けなくなったりして、頭痛や下痢、便秘など、いろいろな不調が現れます。



## ◇◆冷えを防ぐ4つのポイント◆◇

### 食事



体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事の量が少なく、十分な熱を生み出せません。食事では、熱を生み出しやすいタンパク質（卵・肉・魚・大豆など）を意識して食べましょう。朝ごはんも体温を上げるために大切ですので、必ず食べるようにしましょう。

### 運動



熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉がかたまり、血流も悪くなります。筋肉の70%は足にあるため、軽いウォーキングでも良いので、毎日体を動かすようにしましょう。毎朝歩いて登校するのもいいですね。

### 入浴



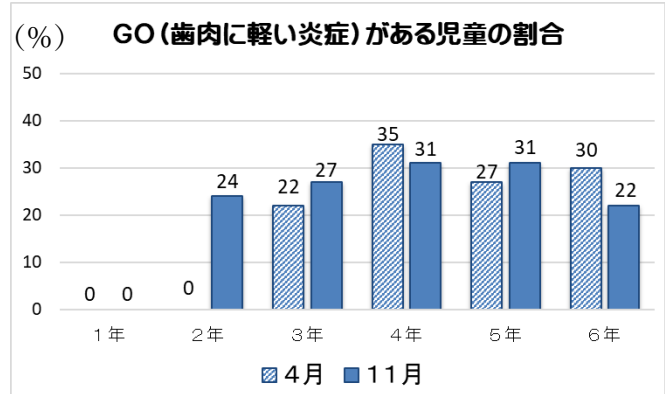
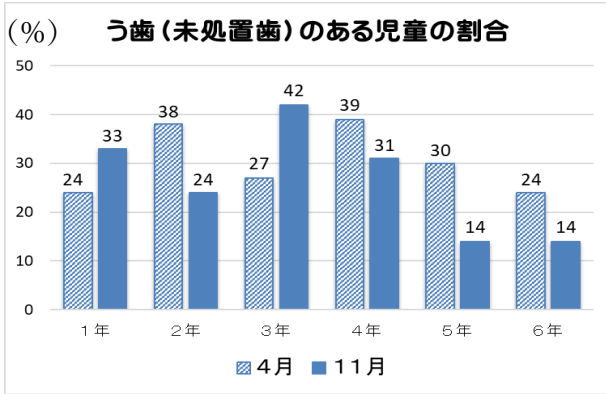
熱いお湯にさっと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38～40℃程度のぬるめのお湯にゆっくりつかり、全身の血管が広がって血流がよくなり、体の内側から温まります。

### 服装



首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を。また、重ね着をすると、服と服の間に温かい空気層ができ、保温効果が高まります。

## 臨時歯科検診結果について



先日、臨時歯科検診を行いました。今回も、歯科医の先生より、歯みがきが十分でない児童がいるとのコメントをいただきました。う歯や歯石等受診が必要な児童と、要観察の C0、G0 の児童についてもお知らせの用紙をお渡ししていますので、この機会にお子さんの歯みがきの様子をチェックしていただければと思います。なお、1学期のう歯の受診率は76%でした。今回も冬休み等を利用して、早めの受診をよろしくお願いたします。

### ～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は**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**、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は**発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで**は出席停止になります。



**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