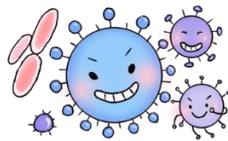


2023年も最後の月になりました。今年やりたいと思っていたことは達成できましたか。2024年にむけて、今年のふりかえりや来年の抱負について考えてみましょう。冬休みが終わると、あっという間に今年度も終わってしまいます。健康に過ごせるといいですね。

みなさんは一年間で心も体も大きく成長しています。冬休みの間に洋服やくつの大きさを確認してみると、より成長を感じることができのかもしれないかもしれません。もし持ち物が足りなくなっているときには、今年のうちに準備をしておきましょう。

冬の感染症

《ノロウイルス》



○症状

お腹が痛くなる
吐いてしまう
下痢になる
高い熱が出る

○感染経路

接触感染

○病院での診断

「ノロウイルス」
「感染性胃腸炎」
「流行性嘔吐下痢症」
「ウイルス性の胃腸炎」 など

○出席停止期間

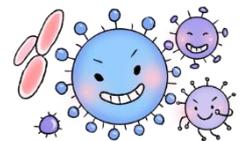
下痢・嘔吐症状が軽快し、全身状態が改善されるまで

○気を付けること

ていねいな手洗いをすること
→特にトイレの後、食事の前にはしっかりと手洗いをしましょう。
消毒だけで済ませない
→アルコール消毒はあまり有効でないとされています。消毒だけでなく手洗いをしましょう。



《インフルエンザ》



○症状

頭が痛くなる
高い熱が出る
関節痛がひどくなる

○感染経路

飛沫感染

○病院での診断

「インフルエンザ」A型・B型

○出席停止期間

発症日を0日として、5日経過かつ解熱後2日（幼児は3日）が経過するまで

○気を付けること

ていねいな手洗い・消毒をすること
→インフルエンザには、アルコール消毒が有効であるとされています。ていねいな手洗いに加えて消毒もあわせて実施しましょう。
人混みではマスクを着用すること
→くしゃみ、せきなどの飛沫から感染します。
流行時期に出かける場合には、マスクを付けていた方が安心です。



冬休みの生活

長いお休みに入ると、どうしても生活習慣が乱れてしまいます。特に、寝不足・おやつを食べすぎ・歯みがき忘れには要注意です。生活カレンダーを活用して、1月の学校が始まるまでには冬休みの生活習慣を正しておきましょう。

- 寝不足・・・朝起きられない、なんだか気持ち悪い、集中できない
- おやつを食べ過ぎ・・・体重が増えすぎてしまうかも
- 歯みがき忘れ・・・むし歯や歯肉炎（歯ぐきのはれ）

冬休み生活カレンダー

学年 組 名前

☆冬休みの生活のめあてを書きましょう。

カレンダーの書き方

歯みがきをしたら、朝・昼・夜のそれぞれのドーナツに好きな色をぬりましょう。
起きた時刻、寝た時刻を書きましょう。おやつを食べた日はおやつの内容を書きましょう。
最終日に、おうちの人からコメントかサインをもらいましょう。

日	12/23(土)	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)
歯みがき									
起きた時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
寝た時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
おやつ									
日	1/1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)	8(月)	感想・ふりかえり
歯みがき									
起きた時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	
寝た時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	
おやつ									

☆おうちの人からコメントかサインをお願いします。

冬至って知っていますか

2023年の冬至（とうじ）は12月22日（金）です。冬至とは、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。反対に1年で最も昼が長く、夜が短い日を夏至（げし）といいます。冬至には「ん」がつく食べ物を食べるとよいといわれ、れんこんやにんじん、かぼちゃ（なんきん）などを食べる習わしがあります。

また、冬至の日の夜には、ゆずを浮かべたゆず湯に入ると、風邪を引かずに冬を乗り越えられるといわれています。血行を促進して冷えを防止してくれる他、香りもよくリラックス効果もあるため、心身の健康に役立つと言えます。

