



【食べて元気に！！キーワードは “ん”】

今年最後の月になりました。12月は1年のうちで最も昼が短く夜が長い「冬至」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、「冬の七草」といって名前に「ん（うん→運）」がつく、なんきん（かぼちゃ）・れんこん・にんじん・ぎんなん・きんかん・かんてん・うどんをお供えしたり、食べたりするという昔からの習慣があるそうです。

これらの食べ物に含まれるβカロチンやビタミンCはカゼ予防に役立ちます。冬を元気に過ごすための食べ物として、昔から注目されていたのかもしれないね。

【出席停止の扱いについて】

学校感染症に罹患し、主治医から「出席停止」の指示を受けた場合は下記の手続きを行ってください。

「治癒報告書」を提出していただきましたら出席停止扱いとなります。

- (1) 「出席を停止すべき感染症」と診断されましたらその旨を担任まで連絡してください。
- (2) 出席停止期間は疾病により異なります。体調が完全に回復するまで自宅で療養して下さい。
- (3) お子さまが登校できるようになりましたら保護者の方は担任から「治癒報告書」（HPからダウンロードできます）をもらい必要事項を記入しご提出ください。

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
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナ	★	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	★	角解熱					登校再開		
	★		角解熱				登校再開		
インフル	★			角解熱			登校再開		
	★				角解熱			登校再開	
	★					角解熱		登校再開	

健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか。  
 体だけではなく、心も毎日のびのびと元気に、楽しいと感じて過ごせることです。  
 自分の心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっかり休むことも大切です。  
 心と体のパワーを充電して、笑顔の毎日を送って下さいね。



大掃除しよう！

「めんどくさいな～」と思いがちな大掃除。  
 実は、大掃除にはメリットがたくさんあります。  
 見た目が整うと、なぜか心の内側も片付くようで気持ちもグッとよくなるはず。  
 また、しまい込んで忘れていた大切な宝物が見つかるかもしれません！

