

## コロナ・インフル登校再開日早見表

|                  | 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    |
| コ<br>ロ<br>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 |      |
| 発症日              | \コロナもインフルもここは同じ/<br>基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」 |      |      |      |      |      | <ul style="list-style-type: none"> <li>● コロナは「かつ<b>症状が軽快して1日</b>を経過するまで」</li> <li>● インフルは「かつ<b>解熱後2日</b>を経過するまで」</li> </ul> |      |      |
| イ<br>ン<br>フ<br>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 |

### 確認しよう! 手洗いの手順

①水道からの水で  
手を洗い流す



②石けんをつけて  
よく泡立てる



③両手の平を  
合わせてこする



④手の甲を反対の  
手の平でこする



⑤両手を組んで  
指の間を洗う



⑥親指をもう片方の  
手でねじって洗う



⑦指先と爪の間を  
反対の手の平でこする



⑧手首をもう片方の手で  
ねじって洗う



⑨流水で石けんの泡を  
きれいに洗い流す



⑩きれいなタオルや  
ハンカチで拭く





## キーワードは2つの「ん」

今年の「冬至」は12月22日！太陽の位置が1年で最も低くなり、日照時間が最も短くなる日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯（ゆずを入れたお風呂）に入ったりするのが有名ですね。「冬の七種（ななくさ）」といって、名前に「ん」が2つつく（んん→うん→運→運がよくなる）7種類の食べ物をお供えしたり、食べたりする風習もあるそうです。



南瓜

(なんきん→かぼちゃ)



蓮根

(れんこん)



うどん

(うんどん→うどん)



銀杏

(ぎんなん)



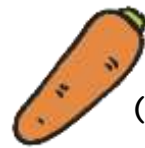
金柑

(きんかん)



寒天

(かんてん)



人参

(にんじん)

また、これらを食べると、運が舞い込んでくるほかに、風邪を引かなくなるとも言われています。たしかに、かぼちゃやにんじんに含まれるβカロテン、れんこんやきんかんに含まれるビタミンCは、いずれも風邪予防に役立ちます。冬の健康維持につながる栄養素を摂れるものとして、昔から注目されていたのかもしれませんが。

## ⚠️ ストレートネックに注意 ⚠️



### 【正常な状態】

首の骨は前方にゆるやかにカーブしています。



### 【ストレートネック】

前傾姿勢を続けることで首の骨がまっすぐになります。

頭の重さは約5kgで、スイカと同じくらいの重さです。頭が前に出ると首の骨が前に伸び、体の後ろ側に負担がかかるので、巻き肩や猫背につながります。また、首や肩のこり、頭痛、疲れがとれないなどの症状も出てきます。

メディアの長時間使用や、良くない姿勢での使用に注意しましょう！

## 「メディアと健康教室（兼 学校保健委員会）」

- 日時 12月8日（金）15：00～15：45
- 場所 第四小学校 体育館
- 講師 秋田県教育庁  
北教育事務所 櫻庭直 主任社会教育主事
- テーマ 「インターネットの健全利用について」



11月10日付けでお知らせし、出欠の有無を提出していただきましたが、当日参加も可能ですので、是非ご来校下さい。