

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 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	
発症日	\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」						<ul style="list-style-type: none"> ● コロナは「かつ症状が軽快して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」 		
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

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)



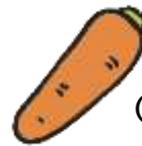
金柑

(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ないね。

⚠️ 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。