



ほけんだより 12月

令和6年12月2日
石川県立ろう学校
保健室

2024年ももうすぐ終わりますね。

みなさんにとって今年(ことし)はどんな1年(ねん)だったかな? 校外学習(こうがいがくしゅう)や宿泊行事(しゆくはくぎょうじ)、県内外(けんないがい)での大会(たいかい)や学園祭(えんさい)など忙しい年(いそが)ではなかったでしょうか。12月21日(土)は1年(ねん)のうちでもっとも昼(ひる)が短(みじか)く夜(よる)が長い「冬至(とうじ)」です。「冬至(とうじ)冬(ふゆ)中(なか)冬(ふゆ)始め(はじめ)」ということわざ(ことわざ)のように、これから本格的(ほんかくてき)に寒(さむ)くなって冬(ふゆ)が始(はじ)まります。「冬至(とうじ)の七種(ななくさ)」といって「ん(うん→運(うん))」がつくもの(もの)を食べ(たべ)、長い夜(よる)にゆっ(ゆ)くり湯船(ゆふね)につか(つか)って体(からだ)の疲れ(つか)をいやす(よ)のも良(よ)いですね。



12月の保健行事



12月2日(月) 午前
12月4日(水) 午前
12月11日(水) 午前

(幼)体重測定
(小1~3年)体重測定
(小4~6年)体重測定

11月13日(水)に校内駅伝大会がありました!!

中学部(ちゅうぶ)、高等部生徒(こうとうぶせいと)が参加(さんか)し、伏見川遊歩道(ふしみがわゆうぽどう)を駆け抜け(か)ました。やや風(かぜ)が冷(つめ)たく感(かん)じましたが、それぞれ(それぞれ)が自(じ)分の持(も)てる力(ちから)を発揮(はつき)し、最(さい)後(ご)まであきらめず(あきらめず)に走(はし)ってたすき(つな)を繋(つな)いでいま(いま)した。応援(おうえん)に駆けつ(か)けた小学部(しょうぶ)4・5・6年生(ねんせい)も1周(しゅう)約(やく)1km(はし)を走(はし)る体(たい)験(けん)をしま(しま)した。6年生(ねんせい)は来年度(らいねんど)から駅伝大会(えきでんたいかい)に参(さん)加(か)すること(こと)になり(なり)ますが、良(よ)い経(けい)験(けん)にな(な)ったの(の)ではな(では)い(い)しょうか。ろう学校(ろうがっこう)なら(ら)では(では)の行(ぎょう)事(じ)です(す)が、これ(これ)から(から)も体(たい)力(りょく)づく(づく)りの一環(いっかん)として続(つづ)くと良(よ)いですね。



<冬至(とうじ)の七種(ななくさ)とは>・・・かぼ(か)ち(ち)ゃ(ゃ)(なん(なん)きん(きん))



れん(れん)こ(こ)ん(ん)



にん(にん)じん(じん)



ぎん(ぎん)なん(なん)



きん(きん)かん(かん)



かん(かん)てん(てん)



うどん(うどん)



インフルエンザが流行入りしました

厚生労働省は11月初旬に例年より少し早く流行入りしたと発表しました。

基本的感染対策として①手洗い等手指衛生 ②換気

③咳エチケット※周りの人を不快にさせないためのマナーにもなる。

感染予防の基本です。また、予防接種は発症をある程度抑える効果(約60%)や発症した場合の重症化防止に有効とされています。



保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナウイルス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

新型コロナウイルスの場合 (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

お知らせ

12月19日(木)から12月23日(月)の通知表渡し・保護者懇談会の期間中に「健康診断個人カード」を各担任へ配ります。2学期中の測定記録等をご覧の上、カード表紙の確認サインをお願いします。かぜやインフルエンザが流行しています。からだを大切に良い年をお迎えください。

1月の始業式に元気な姿で会えることを楽しみにしています。