

# ほげんだより

平成30年 12月21日

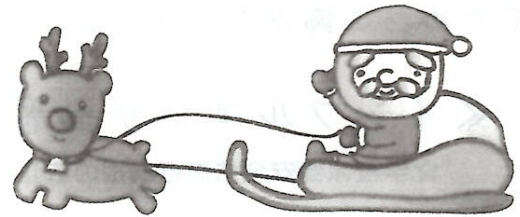
12月号 No. 8

文京区立金富小学校

養護教諭 今堀 佳子

<sup>ま</sup>待ちに待った<sup>ふゆやすみ</sup>冬休み！<sup>さむく</sup>寒くて<sup>おうち</sup>おうちでぬくぬく  
<sup>すご</sup>過ごしたいですね。でも、それでは<sup>たいりき</sup>体力が落ちて  
しまいます。

<sup>げんき</sup>元気のひけつは…  
「よく<sup>やす</sup>寝る！よく<sup>た</sup>食べる！よく<sup>あそ</sup>遊ぶ！」  
この冬をのりきりましょう。



## とうじ 《冬至》

『冬至』とは、1年でいちばん<sup>あき</sup>昼の時間<sup>じかん</sup>が短くなる<sup>みじか</sup>日のことをいいます。今年<sup>ことし</sup>は12月22日、  
<sup>あした</sup>明日です。冬至にまつわる<sup>お話を</sup>お話を一つ<sup>しょうかい</sup>紹介します。

☆冬至の日を境に<sup>いき</sup>運が向いてくる「一陽来復」☆

1年で最も<sup>ひ</sup>日が短い<sup>こと</sup>ということは、翌日<sup>あした</sup>から<sup>ひ</sup>日が長くなっていく<sup>こと</sup>ということ。そこ  
で、冬至を<sup>たいよう</sup>太陽が<sup>う</sup>生まれ変わる<sup>か</sup>日<sup>ひ</sup>ととらえ、古くから<sup>せかい</sup>世界各地<sup>かくち</sup>で冬至の<sup>しやくさい</sup>祝祭<sup>じい</sup>が盛大<sup>まじまじ</sup>に  
行われていました。太陰<sup>たいいん</sup>太陽<sup>たいよう</sup>曆<sup>りき</sup>（いわゆる<sup>いわゆる</sup>旧曆<sup>きゅうりき</sup>）では冬至が<sup>こよみ</sup>曆<sup>りき</sup>を計算<sup>けいさん</sup>する上<sup>う</sup>での<sup>きっ</sup>起点<sup>てん</sup>  
です。

中国<sup>ちゆうごく</sup>や日本<sup>にっぽん</sup>では、冬至は<sup>たいよう</sup>太陽の力が一番<sup>いちばん</sup>弱<sup>よわ</sup>まった日<sup>ひ</sup>であり、この日<sup>ひ</sup>を境<sup>きり</sup>に再び<sup>ふたたび</sup>力が  
<sup>よみがえ</sup>甦<sup>よみがえ</sup>ってくる<sup>こと</sup>から、陰<sup>かげ</sup>が極<sup>きわ</sup>まり再び<sup>ふたたび</sup>陽<sup>ひ</sup>にかえる<sup>日</sup>日<sup>ひ</sup>という意<sup>い</sup>の一陽来復<sup>いちようらいふく</sup>（いちようら  
いふく）<sup>こと</sup>といて、冬至を境<sup>きり</sup>に運<sup>うん</sup>が向いてくる<sup>こと</sup>としています。つまり、みんなが<sup>あがり</sup>上昇<sup>あがり</sup>  
運<sup>うん</sup>に転<sup>ま</sup>じる<sup>日</sup>日<sup>ひ</sup>なのです！

冬至にはかぼちゃ<sup>かぼちゃ</sup>を食べて、ゆず湯<sup>ゆずゆ</sup>に入り、明日<sup>あした</sup>からの運気<sup>うんき</sup>上昇<sup>あがり</sup>を願<sup>ねが</sup>おう！













## 保護者の皆様へ

体調を崩している児童が増えてきました。本校では、インフルエンザと診断される児童はまだあまりいませんが、溶連菌等が増えています。ここ数年流行しているインフルエンザは今までと違って、37度前後の微熱だったり、熱を出した翌日に一度平熱に下がったりします。微熱のときや、朝熱が下がっていたとしても各家庭でしっかり様子を見ていただき、場合によっては受診してください。また寝起きの体温は低く出るため、熱が下がったように思いがちですが、下がっていない場合が多くあり、注意が必要です。感染症の拡大を防ぐため、ご協力ください。

## 《インフルエンザ出席停止期間 早見表》

☆学校保健安全法施行規則の改正により、インフルエンザの出席停止期間は下記の通りです。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合	発症/発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※また発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に 解熱した場合	発症/発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能 
出席停止期間	→							

インフルエンザの出席停止期間の基準は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」です。発症した日（熱が出た日）は0日目とカウントします。そしてその翌日から数えて、最短で6日目に登校できるということです。その後は、解熱した日によって出席停止日が延期されていきます。どんなに元気にみえても、家庭で安静に過ごさせてください。

2学期も終わります。お陰様で大きなけがや病気もなく無事に過ごすことができました。ありがとうございます。3学期も子どもたちが、心身ともに健やかに過ごせますように、心より願っております。ご家族の皆様もどうぞ良い年をお迎えください。