

‘元気るんるん’は湯田小学校のほけんだよりです。

2023年(令和5年)12月8日  
福山市立湯田小学校

# 元気るんるん



中国や日本では、冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再びよみがえってくると考えられています。そこで、冬至のことを「一陽来復」といい、この日を境に運も上昇するとされています。

また、悪いことが続いても、回復してよい方向に向かうという意味もこめられています。古代には冬至を1年の始まりとしていた時代もあり、冬至に未来への希望をつないだのでしょう。

良くないことが続いている人も、冬至が来たら「冬は必ず春となる。これからは良くなるぞ。」と気持ちを切り変えるチャンスにしてはどうでしょう。冬至は悪運をリセットする日でもあるのです。みなさんに幸運が訪れ、ハッピーになれるように！



## 12月の健康目標 <かぜやインフルエンザを予防しよう！>



### 保健室物語



…ある日の保健室

Aくんがやって来て、「砂が目が入りました。」と言いました。

ス・ナ・ニ・メ・ガ・ハ・イ・ツ・タ…

「砂が目に入ったの?!」  
「砂が目が入りました。」

みなさん、想像してみてください。砂が目に入った光景を…かなりホラーじゃないですか。こわあ〜い…

「Aくん、砂が目がではなく、目に砂がじゃないの?」

「ところで、どうして目に砂が入ったの?」

「窓を見ていたら入りました。」

「窓を見ていただけで、目に砂が入っちゃったの?それで、目は洗った?」  
「洗った。」

「痛いのなら、砂が残っているかもしれないから、もう少し目薬で洗い流そうか?」

と言ったら、Aくんは、「もう痛くないです。(教室に)帰ります。」と言って、さっさと帰って行ったのです。

Aくん、アナタ、保健室に何しに来たの????? なぞでああ〜る…



## 「インフルエンザ警報」発令中!

新型コロナウイルスの感染が落ち着いたものの、広島県内ではインフルエンザが猛威を振るっており、4年ぶりに「インフルエンザ警報」が発令されました。福山市内の小中学校でもインフルエンザにかかる児童生徒が増加しています。

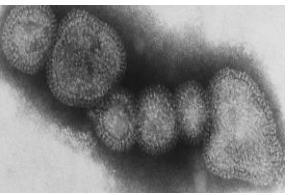
湯田小学校では、流行のピークは今のところ収まっていますが、インフルエンザにかかる児童が0になつたわけではないので、引き続き、手洗い・マスクの活用・換気等の感染予防を心がけてくださいますようお願いいたします。

インフルエンザは出席停止の対象になるので、かかった場合は、主治医の指示に従ってお休みください。また、その際は学校にご連絡ください。



\*広島県は、「インフルエンザ警報」の他に、「溶連菌感染症警報」や「咽頭結膜熱(プール熱)警報」も発令されています。湯田小学校では、「溶連菌感染症」にかかる児童が時々いる程度ですが、いろいろな感染症が流行しています。

インフルエンザウイルス



インフルエンザの出席停止期間		😊 熱なし	😞 熱あり						
*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									
発熱期間	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
1日間	😞	😊	😊	😊	😊	😊	出席OK		
2日間	😞	😞	😊	😊	😊	😊	出席OK		
3日間	😞	😞	😞	😊	😊	😊	出席OK		
4日間	😞	😞	😞	😞	😊	😊	出席OK		
5日間	😞	😞	😞	😞	😞	😊	出席OK		
6日間	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😊	出席OK	出席OK

給食当番でマスクを忘れた児童には、学校でマスクを配布していましたが、配布するマスクがなくなりましたので、これからは忘れないようご家庭で準備してください。



### 運盛り(うんもり)の食材

## 「冬至の七種」

日本では運が回復することを願って「ん=運」が二つ重なる食材を食べて運を上昇させようとする「運盛り」と呼ばれる縁起担ぎの風習があります。以下に挙げる「冬至の七種」が運盛りの食材として知られています。

今年の冬至は  
12月22日(金)

### 【冬至の七種】



③キンカン



④ギンナン



①レンコン



⑤うどん



②かぼちゃ



⑥にんじん



⑦寒天

寒さの厳しくなるこの時期には、脳卒中になったり、かぜにかかる人が増えますが、これらの病気を予防するのに「冬至の七種」はとても適しています。