

‘元氣るんるん’は湯田小学校のほけんだよりです。

2024年(令和6年)12月17日
福山市立湯田小学校

元氣るんるん



今から100年ほど前のアメリカで、8歳のヴァージニアという女の子がニューヨーク・サンという新聞社に、「サンタクロースはいないのでしょうか？」という投書をしました。

そして、その投書を受けたニューヨーク・サンは、社説の中で、このように答えたそうです。

『サンタクロースは、愛や思いやり
いたわりのようなものと同じで
目には見えないかもしれないけど
いないとは限らない。

ちゃんと存在するんだよ。』

今年も、みなさんのところに、サン
タクロースがやってきますように！

そして、みなさんが愛と思いやりに
包まれますように！



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さんが、けがをしたBさんをつれてや
って来ました。

「先生、この子、ボールに足がひっかかっ
てころんだみたいです。」

Bさんを見ると、ひざにすりきずができ
ているので、

「きずぐちの砂を洗い流してきてね。」

と言ったら、Aさんが洗うのを手伝ってく
れ、洗い終わると、Aさんは颯爽と走り
去って行きました。

その後、保健室でBさんの手当てを

しながら、

「Bさんを連れて来てくれたおねえさん
は、Bさんの知り合い？」

と聞いたら、
「ううん、知らない人…」

と言うので、

「優しいおねえさんで良かったね。」

と言ったら、Bさんはニッコリ！

実に、ほんわか、しあわせなひと
ときでしたあ。Aさん、やるじゃん！
かつこよすぎいいいいい！

年末年始は「トリプルデミック」に警戒！

寒さが厳しくなる中、湯田小学校でも体調をくずす人が増えています。今のところ、特定の感染症は流行して
いませんが、福山市内の小中学校では、「インフルエンザ」の流行が始まりました。

また、この冬は「インフルエンザ」「新型コロナ」「マイコプラズマ肺炎」が同時に流行する『トリプルデミック』に
警戒が必要と言われています。

インフルエンザ	新型コロナ	マイコプラズマ肺炎
発熱・倦怠感 のどの痛み・鼻水 頭痛・せきなど	発熱・倦怠感 のどの痛み・鼻水 息苦しさ 味覚異常など	かわいたせき・たん少なめ・発熱 肺炎なのに体力がそれほど落ちないため 「歩く肺炎」とも言われる。 子どもや若い人に広まりやすいなど

「マイコプラズマ肺炎」の特徴的症状は、‘かなり頑固なせき’で、せきをしすぎて、吐いてしまうとか、夜眠
れないくらいせきが出るなどで、そういったせきが出る場合は、「マイコプラズマ肺炎」の可能性もあります。

また、これらの感染症が2つ3つ同時に感染することも可能性は、高くはないですが、ありえるこ
となので、症状に注意してほしいと思います。

感染力の強さでいうと、1番は「新型コロナ」、2番は「インフルエンザ」、3番が「マイコプラズマ肺炎」です。
手洗い、マスク着用、換気、人混みをさけるなどの感染対策を心がけましょう



手洗い

マスク着用



換気



人混みを
さける



◆ 新型コロナの出席停止期間

◆ インフルエンザの出席停止期間

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	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK
2日間	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK
3日間	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK
4日間	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK
5日間	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK
6日間	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK	出席OK

◆ マイコプラズマ肺炎の出席停止期間

感染力の強い急性期が終わった後
症状が改善し、全身状態の良い人
は登校可能です。

* 出席停止期間は、主治医の指示に
したがってください。

今年の冬至は

12月21日(土)

【冬至の七種】

「ん」が2つついていて、たくさんの運が呼び込めると言われています。冬至の七種
を食べて、無病息災を願いながら、寒い冬を元氣るんるんのりきりましょう！



③キンカン



④ギンナン



⑤うどん



②かぼちゃ(なんきん)



⑦寒天

⑥にんじん