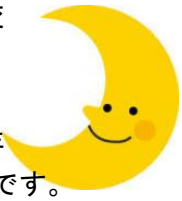
玖島小学校　保健室
１２月２２日（月）発行

今年の冬至は１２月２２日です。しかも，１９年に一度の**「朔旦冬至（さくたんとうじ）」**にあたります。月は新月から始まり，２９．５日を費やして満ち欠けをします。暦がまだ確立しない頃は，月の満ち欠けを頼りに日読みをしたとされています。一方，太陽の運行からも日読みをしていました。棒の影の長さを測るという単純な方法で，一番短くなる日が「夏至」と呼ばれ，一番影の長くなる日は「冬至」と呼ばれるようになり，「冬至」は北半球の多くの地域では一年の始まりの日，太陽が再び復活する日として大切にされてきました。つまり「朔」は新月の意味，「旦」は太陽が昇ってくる時という意味で使われます。

月が復活するおめでたい日と，太陽が復活するおめでたい日がダブルで重なる大変おめでたい日が，今年の１２月２２日の**「朔旦冬至（さくたんとうじ）」**なのです。

おまけの話…　新月から新月までの月の満ち欠けひとめぐりのサイクルは２９．５日なのに対して，冬至から冬至までのサイクルは３６５日。両者が重なることは１９年に一度しかありません。だから１９年に一度の「朔旦冬至（さくたんとうじ）」なのです。



冬休みの生活リズム　５つのチェック

１　朝ねぼうしていませんか？

学校がある時と同じ時刻に起きていますか？

２　朝ごはんは食べていますか？

１日３回，きちんと食べていますか？
朝ごはんと昼ごはんが一緒になっていませんか？

３　いつもと同じように，「うんち」がでていますか？

朝ごはんは，寝ていた体を目覚めさせ，体をあたため，排便のリズムを整えてくれます。

４　歯みがきしていますか？

寝る前の歯みがきが一番大切ですが，せっかく時間があるのだから，１日３回毎食後にみがいてみませんか？

５　夜更かししていませんか？

休みだからと言って，毎晩遅くまで起きていませんか？

けがや病気に気をつけて元気に過ごしましょう。
よいお年をお迎えください。

今月になって廿日市市の小中学校でもインフルエンザが流行し始めました。佐伯地域ではまだ流行していませんが，お出かけの際にはマスクなどして，十分お気をつけください。

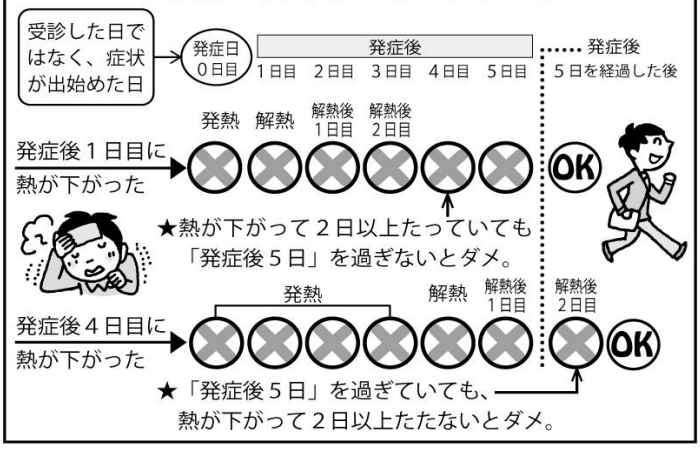
今月はここに注意!!　インフルエンザ

インフルエンザウイルスは、のどの粘膜にくっついてから20分ぐらいで細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起こるのが特徴です。

突然の発熱・全身の痛み（関節痛・筋肉痛）・頭痛・起きていられないほど体がだるいなどの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関で診察を受けるとともに、登校や外出を控えましょう。診断されたら、必ず学校に連絡してください。

早わかり　インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律※で次のように定められています。

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

● 実際の例で考えてみると…●