給食ほけんだより

所沢高校　定時制
2025・12・1

月		火		水		木		金	
1		2		3	南アフリカ料理	4	２時間授業	5	期末考査
牛乳　ご飯 野菜スープ 豚肉のｱｯﾌﾟﾙｿｰｽがけ 煮びたし		牛乳　みそ汁 ツナの炊き込みご飯 ハムカツ　ﾎﾟﾝ酢あえ スペイン風オムレツ		牛乳　丸パン ﾎﾟｲｷｰｺｽ風ｼﾁｭｰ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ﾖｰｸﾞﾙﾄﾃﾞｻﾞｰﾄ		牛乳　ご飯　ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 赤魚のﾗﾋﾞｺﾞｯﾄｿｰｽがけ 揚げなすと 鶏肉の煮物		牛乳　ご飯 野菜スープ 白身魚のBBQソース 炒り豆腐	
8	期末考査	9	期末考査	10	期末考査	11	期末考査	12	遠足
牛乳　みそ汁 焼き鳥丼 小松菜と えのきの和えもの		ミルージュ みそ中華麺 コーン焼売 フルーツポンチ		牛乳　ご飯　みそ汁 煮込みハンバーグ風 きゅうりと 切り干し大根のｻﾗﾀﾞ		牛乳　ご飯　みそ汁 豚肉と 厚揚げの炒め煮 ビーフンの和えもの			
15	答案返却	16	答案返却	17	答案返却	18	学期末行事	19	学期末行事
牛乳　ご飯　呉汁 鶏肉のみぞれ煮 ねぎ塩ダレ和え		ジョア　親子うどん ねぎ焼き 米粉ドッグ		牛乳　ご飯　ﾚﾀｽｽｰﾌﾟ 青椒肉絲風 春雨サラダ		牛乳　田舎汁 梅ちりめんご飯 鮭のちゃんちゃん焼 いんげんのゴマ和え		牛乳　トマトスープ ピタパンサンド ミニパン 野菜サラダ	
22	学期末行事	23	学期末行事	24	終業式	25		26	
牛乳　ご飯　かぼちゃ餅 具だくさん汁 豚肉のゆずみそ焼 かぶのなめたけ和え		野菜ｼﾞｭｰｽ　ﾊﾟｽﾀｽｰﾌﾟ ﾁｷﾝﾗｲｽ　ｴﾋﾞﾌﾗｲ ほうれん草ときのこのグラタン　ﾌﾟﾁｹｰｷ							

25 日から冬休みだね。
14 日間という短いお休みだから、生活習慣を崩さないように気をつけてね。

11 月中旬から急に気温が低い日が増え、今年も秋を感じる日が少ないまま冬になってしまいましたね。急な気温の変化で体調を崩す人も増えています。上着などで寒くないようにしましょう。

また、これからの季節は、寒さで体が縮こまり、姿勢が悪くなったり、肩こりなどが原因の頭痛が起こったりします。お風呂の湯船にのんびりつかったり、こまめなストレッチで体をほぐしたりして、少しでもストレスのない生活を心がけましょう。

12 月 10 日は世界人権デーです

この日にちなみ、思いやりとやさしさについて考えてみましょう。

マーク・トウェイン（トムソーヤの冒険の著者）
『やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人にも見ることができる。』

マザー・テレサ（カトリック教会の修道女）
『やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする。』

宮澤章二（詩人・作詞家）
『「こころ」は誰にも見えないけれど、「心づかい」は見える。「思い」は見えないけれど、「思いやり」は誰にでも見える。』

著名人が様々な名言を残していますね。私たちは、まず目の前の人にやさしくなれるようにしましょう。

12 月 22 日は冬至です

この日は 1 年で最も昼の時間が短く、夜の時間が長くなります。

江戸時代から冬至には柚子湯に入ると良いと言われ、今でもその風習が残っています。

柚子の皮には疲労回復効果のあるクエン酸やビタミンCが豊富に含まれています。そのため、柚子湯には血行促進や冷え性改善の効果があることが、科学的に証明されています。

冬至の日は、ゆっくり柚子湯につかって、リフレッシュしてみてはいかがでしょうか♪

感染症の対応について

★ インフルエンザの場合 ★ 発症後５日かつ解熱後２日 ★

	発症日	１日目	２日目	３日目	４日目	５日目	６日目	７日目	８日目
Ａさん		解熱					登校可		
Ｂさん			解熱				登校可		
Ｃさん				解熱			登校可		
Ｄさん					解熱			登校可	
Ｅさん						解熱			登校可

★ 新型コロナウイルス感染症の場合 ★ 発症後５日かつ解熱後１日 ★

	発症日	１日目	２日目	３日目	４日目	５日目	６日目	７日目	８日目
Ａさん		解熱					登校可		
Ｂさん			解熱				登校可		
Ｃさん				解熱			登校可		
Ｄさん					解熱		登校可		
Ｅさん						解熱		登校可	

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症は、学校保健安全法で出席停止期間が決められています。

★上の表を参考に、出席可能日を確認してから登校してください。★

※注意事項

- 医師に発症日を必ず確認してください。
- 発症した日、解熱した日は０日目です。１日目ではありません。
- 解熱とは、解熱薬なしで平熱に戻ることです。

また、その他の感染症については、主治医の許可があるまでとなっていますので、医師に登校可能の条件等を確認してください。

症状がなくてもウイルスの感染力は残っています。また、高熱等の症状で体力もなくなっています。決められた日数分しっかり休んで、感染力をなくし、体力が回復したら登校してください。