



令和2年12月10日 能登川北小学校 保健室

今年最後の月となりました。今年はどうな1年でしたか。新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。みんな本当によくがんばりました。

これから寒さも少しずつ本格的になり、かぜ、インフルエンザ、胃腸かぜが流行る季節です。感染症の予防には、不要不急の外出はしない、手洗い、うがい、マスク、換気が大切です。自分自身で気を付けることはもちろんですが、みんなで声を掛け合って取り組んでみることもいいかもしれませんね。

コロナ? インフルエンザ? かぜ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ～高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
かぜ	☹️	平熱 ～微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️ … 高頻度 ☹️ … よくある 😊 … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

保護者の方へ

かぜやインフルエンザの流行シーズンに入ります。家庭では今までと同様、必ず登校前に体温測定を含めた体調チェックをお願いします。かぜ症状がある、熱があるなど、体調不良の場合は、無理をせず自宅で休養し、様子を見てあげてください。

🚫 ウイルスの入り口は 目・鼻・口



手についたウイルスから感染することも…

- 手で顔やマスクをさわらない
- 石けんでいねいに手を洗う

With コロナ まだまだ予防を続けましょう

手洗いは感染症予防の基本です。ドアノブや手すりなどさまざまな物にふれることで、手や指に病原体がついている可能性があります。手洗いは日常生活の習慣にしましょう。

特に気を付けたい 6つの手洗いタイミング

○外から教室に入るとき(外から家に帰った時)

○咳やくしゃみ、鼻をかんだとき

○トイレの後

○給食の(食事)の前後

○掃除の後

○共有のものをさわったとき

手洗いの年 締めくくるのはやっぱり...



今年「手洗いの1年」と言ってもいいくらい、手洗いを耳にし、意識し、実践した年だったと思います。

コロナウイルスだけでなく、手洗いは感染症対策の基本。石けんでていねいに洗えば、手についているウイルスの感染力が、ぐーんと下がります。

これだけ意識して手洗いをしたみなさんは、もう“手洗いのプロ”。今年だけでなく、コロナウイルスが終息した後も、手洗いを日々の習慣として続けてください。

そして、手洗いの年だった2020年の冬休みも、もちろん、最後まで気を抜くことなく、手洗いをしてくださいね。



あなた からだ か からだ あなた

温めれば体は変わる 体を温めるポイント 1・2・3

1. 筋肉を使う 筋肉の70%以上は下半身に集中しています。

犬の散歩、ジョギング、サッカー、など特に意識して体を動かしましょう。

2. 体を温める食品を食べる 色が濃い野菜、土の下で育つ野菜は体を温めます。

黒っぽいもの (黒豆 ひじき ごま 黒砂糖 紅茶)

暖色のもの (エビ 紅しゃけ 人参 卵 赤身の肉 小豆)

固いもの (れんこん 人参 ごぼう かぶ チーズ)

3. 湯船につかる 40℃くらいのお湯に15~20分入るようにしましょう。

シャワーだけで済ませると逆に体が冷えるので、湯船につかりましょう。



保護者の方へ 「からだのきろくを」お返しします

2学期に受けていただきました内科健診・歯科検診の結果を記入しました。

確認していただきましたら押印して学校に持たせてください。宜しく願いいたします。