



12月の保健行事

10日(木)健康タイム「お茶の効用」「感染症を予防しよう」

*毎年12月に行っている【6年生薬学講座】【学校保健委員会】

【伊東市生活習慣づくり相談会】は、新型コロナウイルス感染症拡大のため、実施を見合わせます。ご了承ください。6年生は、保健の授業で、薬物について学習します。

南小では、先週から今週にかけて、水痘(みずぼうそう)に罹った子が数名います。市内の他の学校でも出ているようです。



新型コロナウイルス感染症が猛威をふるっています!!

伊東市では、新型コロナウイルス感染症が爆発的に増えています。感染しないよう十分注意して生活しましょう。お子様に、発熱、かぜ症状があるときは、自宅で休養をお願いします。また、家族の方も、検温、健康チェックをしていただき、新型コロナウイルス感染の心配や濃厚接触などが疑われる場合は、学校にお知らせください。

新型コロナウイルスに感染しないために

* 石けんでしっかり手洗い(消毒)

* 常にマスク着用

* こまめに換気

* 大勢で集まらない

* 会食時の会話に注意

* ソーシャルディスタンス

* 免疫力を高める

* 不要不急の外出をさける



① ウイルスの入り口は 目・鼻・口



- 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。

これでOK マスクのつけ方



マスクのひもがゆるくて、鼻や口が出てしまっている子がいます。布マスクの子に多いです。家庭で確認をお願いします。予備の持参もお願いします。

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

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。

コロナ特有の症状として、息苦しさや味覚、嗅覚の異常などがあります。

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	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	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

発熱したときは…

まずは、「かかりつけ医」にご相談ください。「かかりつけ医」がない場合、または、「かかりつけ医」などの診療が受けられない場合は、「発熱等受診相談センター」に、ご相談ください。

静岡県発熱等受診相談センター

電話 050-5371-0561

(健康チェックカード裏面にも記載してあります)



寒さに負けない! 服装で体温調節



保護者の方へ

お子さんの寒さ対策は厚着や暖房に頼ってしまいがちですね。服装を少し工夫して、脱ぎ着で体温調節ができるように手伝ってあげましょう。

下着を着る

体温を逃がさず、温かい空気をためてくれます。汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめ。

上手に重ね着を

厚手の長袖に空気をためるセーター、風を通しにくいジャンパーと素材を生かした重ね着を。

室内と室外を意識

室内も室外も同じ格好だと体温調節の力がうまく働きません。室内では上着やマフラーをぬぎましょう。

気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服装選びを!



寒い日が増えました。学校では、エアコンを入れて、教室の温度を調節していますが、常に換気もしているため、お子様によっては寒さを感じることもあるかもしれません。確認の上、服装の工夫をお願いします。3つの首（首、手首、足首）を温めると寒さを防ぐことができると言われていています。靴下や洋服の首回りなど気をつけるとよいと思います。