



えがおのはな



No.15

令和3年

12月1日

南小学校

保健だより

今のところ、新型コロナウイルス感染症の流行は落ち着いていますが、新たな変異株「オミクロン株」が出現しました。また、寒くなると、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎（ノロウイルス）なども流行します。引き続き、規則正しい生活、手洗い、マスク着用等の対策をしっかりとって予防していきましょう。

学校では、お茶を飲んでもうがいの代わりにしましょう。水筒の中身は冷ました緑茶がおすすめです。熱いお茶は、火傷の危険があるので避けてください。

12月の保健行事

6日（月）薬学講座 6年

9日（木）健康タイム

「心の健康・箸の使い方」

16日（木）生活習慣づくり相談会
（4年生希望者）市役所



ランドセルにマスクの予備を2～3枚入れておいてください。

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、早めに受診しましょう。



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	☹️	☹️	☹️	☹️
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

インフルエンザかな?と思ったときは…

- 1 医療機関を受診（インフルエンザ罹患証明書をもらう）
 - 2 学校に連絡
 - 3 発熱の経過を記録し、発症後5日、解熱後2日を経過するまで自宅安静
 - 4 必要期間自宅で休んだ後、インフルエンザ罹患証明書を持って登校
- ※詳しくは、11月下旬に発行のお便りをお読みください。





感染症を予防しよう！

せっけんで手をあらおう

- ★学校に来たとき、帰るとき、外から帰ったとき、トイレの後、食事の前後、ものをさわる前後。
- ★おねがいカメさんの歌などでしっかりであらう。
- ★ハンカチを持ってくる。(予備をランドセルに入れておく。)



★蛇口も泡であらう。



せきエチケット

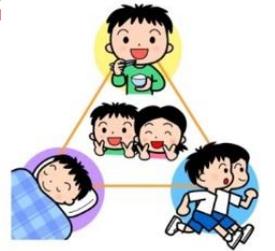
- ★マスクをしっかりつける。登下校中、休み時間も。(予備をランドセルに入れておく。)
- ★せきやくしゃみは腕や袖でおさえる。

3つの密をさけよう

- ★寒くても空気を入れかえる。
- ★おおぜいで集まらない。
- ★他の人とくっつかない。(1メートルはなれる。)

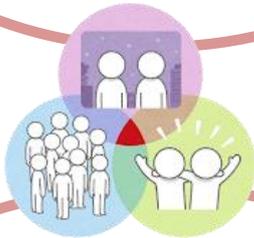
ウイルスとたたかう力(免疫力)を高めよう

- ★早寝・早起きをする。
1～4年生は遅くても9時までに寝る。
5～6年生も遅くても10時までに寝る
- ★好き嫌いせず栄養バランスよく食べる。
- ★運動をする。★体温を上げる。



心を大切にしよう

- ★リラックスできるようにする。
- ★差別やいじめをしない。
- ★相手の気持ちを考える。



家でうがいをするときは静かに吐き出す。

これからの季節に気をつけること

- ★学校では、緑茶を飲んで、うがいのかわりにする。
- ★部屋の乾燥を防ぐ。★食事のときは、しゃべらない。
- ★大声を出さない。★外出するときは、特に気をつける。
- ★熱があるとき、かぜ症状があるときは、家で休み、病院や発熱等受診相談センターに相談する。

