



令和2年12月1日
玉島小学校 保健室

今年も残すところあと1か月になりました。今年は、新型コロナウイルスの影響で、いつもとは違った生活スタイルで過ごす毎日でしたね。でも、みんなの我慢やがんばりのおかげで、今年は体調を崩す人が少なくすんでいます。これからが冬本番。寒くなり、空気が乾燥するとウイルスにとっては好都合。一人ひとりの心がけが、学校全体の予防につながっているの、引き続き、手洗いやマスクの着用をつづけていきましょう。

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。

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

インフルエンザにかかったら

登校できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	😊+	🏠	🏠
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏠	🏠
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏠

師走のし忘れ ありませんか?

12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさで忘れていないでしょうか?

- 朝ごはん: 時間がなくて食べていない...という人は、30分早く起きてみましょう
- メディア: ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか? 決めた時間を守りましょう
- 手洗い: 外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう
- 病院受診: 健康診断で気になることがあった人は、今年のうちを受診するのも忘れずに



マスクの捨て方

- ひもを持ってはずす
- ゴミ袋はしっかりくくる
- ゴミを捨てたあとは手を洗う
- そして、感謝

保護者の皆様へ
これからの時期、インフルエンザの流行も懸念されます。もしもインフルエンザと診断されたら、表に示した出席停止期間を守っていただくよう、お願いします。
なお、新型コロナウイルス感染症予防のため、発熱や風邪症状の場合も、症状がなくなるまでは、お休みしても欠席扱いにはなりませんので、無理をさせず、自宅にて療養するよう併せてお願いします。

わかるかな?

寒いとサボリがちなことベスト3

- ① ン
- ② ン
- ③ ン

ヒント

- ① ウイルスを追い出すために1時間に1回はしよう
- ② 寒くても外で体を動かそう。体力もアップするよ
- ③ 夏はこまめにしている、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です

寒くても元気に!