

# ほけんだより 12月号



泉南市立新家東小学校 ほけんしつ

とうとう今年も最後の月となり、気がつくとも朝晩の寒さも厳しくなってきました。

新家東小にも、体調不良でお休みする人が増えてきたように思います。

かぜ予防には、こまめなうがい・手洗いのほか、ウイルスを寄せつけないからづく

りが大切です。そのためには、バランスのよい食事を取り、十分な睡眠をとって、

しっかりからだを休めることが大事です。

2学期もあともう少し。寒さに負けず、元気に乗り切りましょう！



## 3つの首ってなに？

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。



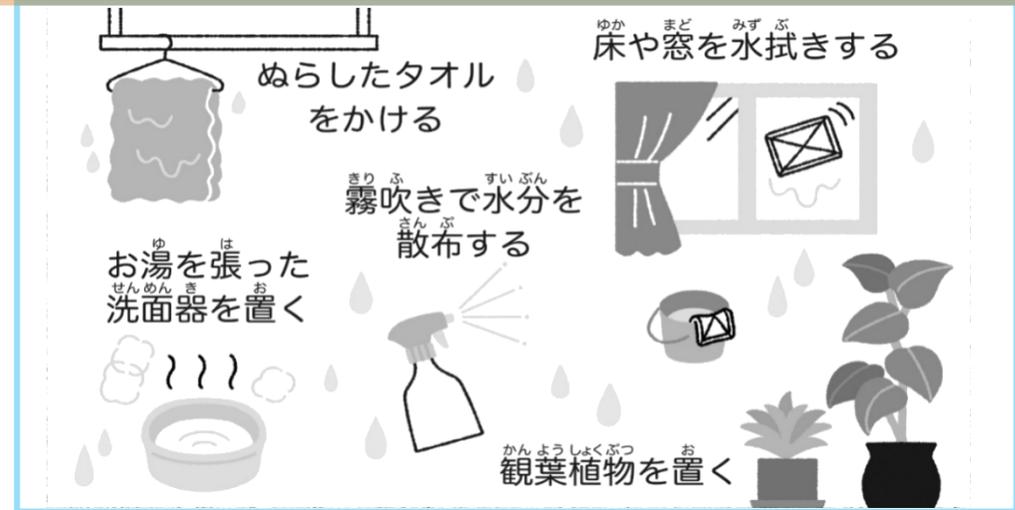
首・手首・足首の3つ「くび」は、血管が皮膚の近くを通過して、寒い時からからだの熱が逃げていきやすいところ。ここを温めると、血のめぐりがよくなるだけでなく、冷えをおさえることができ、からだを温めます。寒さからからだを守るために、温かい服装を心がけましょう。

## 冬は湿度に注意しよう！



部屋の湿度を意識したことはありますか？湿度のコントロールも、インフルエンザやかぜなどの感染症対策の一つです。ウイルスは、湿度が低い環境が好きで、空気が乾いているところでは活発になってしまいます。湿度の目安は、およそ40～60%。加湿器などを上手に使って、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタオルを部屋に干すのも、おすすめです。

## 部屋の乾燥対策



寒くなると、ポケットに手を入れて歩く人が多くなります。背中も曲がるし、転んだ時に大けがにつながることもあり、危険です。もし、こんな人を見かけたら「危ないよ」と注意してあげてくださいね😊



# インフルエンザなどの感染症に ご注意ください!



ニュースでも取り上げられているように、今年もインフルエンザが流行し始めています。また、インフルエンザ以外にも、手足口病やマイコプラズマ肺炎なども流行しているので注意が必要です。

本校でも、体調不良による欠席が増えています。ご家庭においても、手洗いうがいの励行、登校前の健康観察など、感染の予防や感染拡大の防止にご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

## 感染対策は、やっぱりコレ!

### 手洗いうがい

ウイルスのついた物を触り、口や鼻からからだの中に入ることも…。石けんで手を洗い、うがいでの口の中も洗おう!



### マスク

咳やくしゃみで飛び散ったウイルスを吸い込むことも…。マスクや咳エチケットで周りの人にうつさないことも大事。



### 換気

乾燥している空気中にはたくさんのウイルスが…。対角線上の窓や扉を開けて換気しよう!



予防接種も有効です!



そして、日頃から気をつけてほしいことは、からだの抵抗力を高めておくこと! そのためには、好き嫌いせず、バランスよく食べること。ゲームやスマホばかり触らず、運動もすること。疲れているときは、無理をせずしっかり休むこと。この3つを心がけて、流行時期を乗り切りましょう!

## 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。体調不良が続いたり、あやしいと感じた時は、病院へ相談されることをおすすめします。

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



## 登校可能日はいつ?



		発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
インフルエンザ	例1	発熱 😷	😷	😷	😷	😐	😐	😊	
	例2	発熱 😷	😷	😷	😷	😷	😐	😐	😊
新型コロナウイルス	例1	発熱 😷	😷	😷	😐	😐	😐	😊	
	例2	発熱 😷	😷	😷	😷	😷	😷	😐	😊

インフルエンザ: 発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで  
 コロナウイルス: 発症後5日を経過し、かつ、解熱後1日(24時間)を経過するまで  
 ※発熱した日の翌日から1日目、2日目……と数えてください。