

# ほけんだより

市川市立二俣小学校  
保健室  
令和2年12月1日



気温がぐっと下がり、冬の訪れを感じる日が増えてきました。ついに2020年のカレンダーも残すところ、1枚になりましたね。今年はどうな1年でしたか？新型コロナウイルス感染症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がたくさんあったと思います。みなさん、本当によくがんばりましたね。もうすぐ冬休みです。1年の疲れが出て、体調をくずしてしまわないように、生活リズムを整えて元気いっぱい過ごしていきましょう。

## 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ことはありますか？



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、今年のうちに受診するのも忘れずに

寒いとサボりがちなことベスト3

わかるかな？

- ①  ん
- ②  ん
- ③    ん

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も、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！

## 大切にしたい 12月21日 冬至の風習

1年でもっとも昼が短く、夜が長い冬至には、昔ながらの習わしがあります。

### ゆず湯でカゼ知らず？

お風呂にゆずを浮かべるゆず湯は、「冬至に入るとカゼをひかない」と言われています。血行をよくする働きがあり、体を温めてくれます。



### 「ん」のつく食べ物で運氣アップ？

冬至を境に日がのびることから運氣上昇の日とも考えられています。それにちなんだ風習が、運が向くように「ん」のつく食べ物を食べる。特に「ん」が2つつく南瓜、人参、れんこんなどはより運氣が上がるのだとか。ぜひ、おうちで取り入れてみましょう。

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 登校再開はいつ?

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	😷	😊 解熱	😊 <sup>+</sup> 1日目	😊 <sup>+</sup> 2日目	😊 <sup>+</sup>	🏫 登校OK	
😷 発症	😷	😷	😊 解熱	😊 <sup>+</sup> 1日目	😊 <sup>+</sup> 2日目	🏫 登校OK	
😷 発症	😷	😷	😷	😊 解熱	😊 <sup>+</sup> 1日目	😊 <sup>+</sup> 2日目	🏫 登校OK

※発症日翌日を1日目と数えます。

※発症日翌日から5日を経過しても、解熱から2日を経過しなければ、登校はできません。

※インフルエンザは感染する病気ですので、出席停止扱いになります。早すぎる登校は、他のお子さんにうつしてしまう可能性があります。登校するときは、必ず医師の許可を得てください。

※インフルエンザに関しては、治療証明書は不要です。



### 11月 ハンカチ・ティッシュ・つめきり調べ結果発表!!

11月は残念ながら、すべて全員に〇がつくクラスはありませんでした。次のクラスが、各項目で全員〇でした。

1-1・・・つめ  
さくら・・・ハンカチ



冬はかぜやインフルエンザ・感染性胃腸炎などの感染症が流行します。併せて、新型コロナウイルス感染症の感染者数も増えてきました。清潔に気を付けることも感染予防の1つです。毎日、ハンカチ・ティッシュを持ってきて、つめはきれいに切っておきましょう。