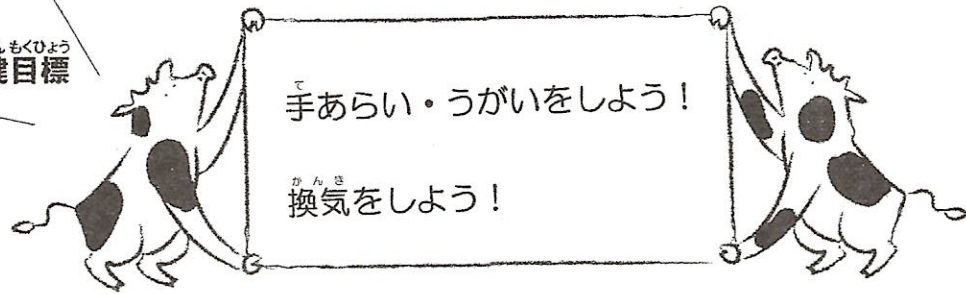


ほけんだより

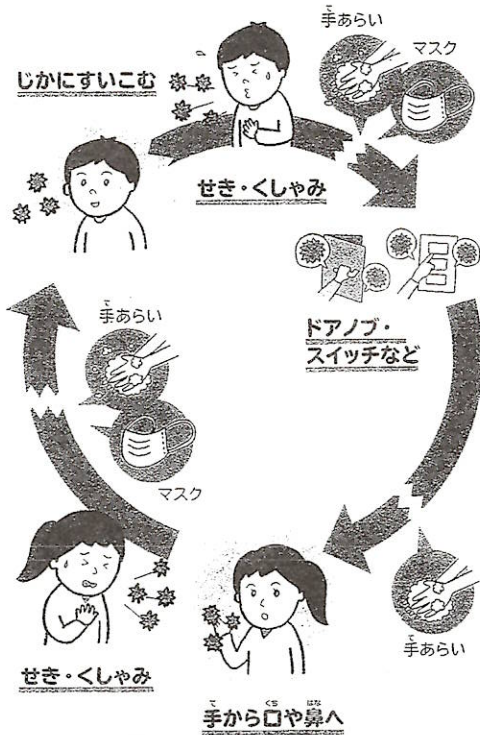
稲越小学校 保健室

新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。
 丑年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進めると良いそうです。
 健康な体づくりも感染症対策も、ゆっくりしっかり続けていきましょう。

1月の保健目標

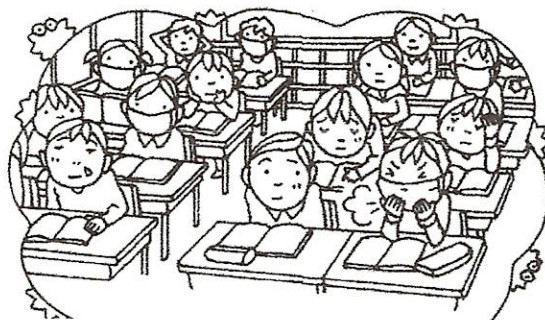


ウイルスをシャットアウト!



- その1 手洗い
- その2 マスク
- その3 換気

1回のくしゃみでウイルスは...
3mとぶそうです。



休み時間ごとの空気の入替えが大切です。



コロナ? インフルエンザ? カゼ? 症状はどう違う?

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

よく似た症状が多く、自分では判断できない事がほとんどです。
 「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

上の表は、新型コロナウイルスとインフルエンザ、かぜの症状を比べたものです。
 今年は全国的にインフルエンザの流行が少なく、手あらいをよくすること、マスクをしていること、海外との交流が少ないことが理由と言われています。でも油断は禁物! どんな感染症にもかからないよう気を付けていきましょう。



★冬休み明け生活リズムチェック
 毎日「早ね早おき、朝ごはん、歯みがき、手あらい、給食、ゲームの時間、運動」等を確認しています。
 病気になるにくい規則正しい生活習慣を心がけましょう。

