



# げんき



歯ブラシは **ぴったり**  
ちょこちょこ **しゃかし**  
やか **えんぴつもち**

ほけんだより NO. 9

R2. 12. 1 川本南小学校保健室



## 冬の感染症のシーズンがやってきました！！

朝晩の気温がぐっと下がってきたためか、せきやのどの痛みが強いかぜをひいてしまう人が増えてきました。まだまだ新型コロナウイルス感染症も心配されます。こまめに石けんを使った手洗いうがい、そして、疲れをためこまない良い生活リズムで、感染症予防にさらに力を入れていきましょう。

# 12月

保健目標

冬を元気に

すごそう



コロナ? インフルエンザ? かぜ?

## 症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断ができません。ほとんどです。

「体調が悪いな」と思ったら、無理をせず、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		微熱 ~高熱				
かぜ		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

### インフルエンザの出席停止期間は

「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。

発症した日を0日とし、翌日から1日目、2日目…5日目、そして、解熱した日を0日とし、翌日から1日目、2日目と数え、両方の条件の日を経過した日となります。

例：12月2日（水）発症、4日（金）解熱の場合、発症後5日目が7日（月）、解熱後2日目が6日（日）です。両方の条件の日を経過した日が登校可能日となりますので、8日（火）から登校できます。

朝から体調が悪く、感染症の疑いがある場合には、登校を見合わせてくださいますようお願いいたします。



# もう一度確認しよう！感染症予防！

## ★ウイルスの入り口は？

## ★マスクの正しいつけ方は？



て 手についたウイルスから感染することも...

- 手で顔やマスクをさわらない。
- 石けんでていねいに手を洗う。

マスクが汚れてしまった、無くなってしまうときのためにランドセルの中に予備のマスクを入れておきましょう。



## 「お茶うがい」のすすめ

☆お茶に含まれる「カテキン」という成分がかぜのウイルスを退治し、予防に大きな効果があるといわれています。うがい用のお茶には、カテキンが溶け出す「**めるま湯だし**」で1～2杯目までのお茶がよいそうです。(普段飲むお茶を4～5倍に薄めたものでもOK！)

みなみしょうげんき

## 南小元気アップカード

ご協力ありがとうございました！

2回目の実施は、**12月3日(木)**からです。

### ★できていないこと（複数回答）

	1位	2位	3位
1年	くつそろえ	スクリーンタイム	よくかんで食べる 寝る時刻
2年	くつそろえ	よくかんで食べる	スクリーンタイム 寝る時刻
3年	よくかんで食べる	スクリーンタイム	くつそろえ よくかんで食べる
4年	くつそろえ	スクリーンタイム	寝る時刻
5年	よくかんで食べる	くつそろえ	スクリーンタイム
6年	スクリーンタイム	よくかんで食べる	くつそろえ

### ★特に直したいこと（一つ）

	1位	2位
1年	くつそろえ	朝の歯みがき
2年	くつそろえ 早起き	朝の歯みがき よくかんで食べる
3年	寝る時刻	スクリーンタイム よくかんで食べる
4年	くつそろえ	スクリーンタイム
5年	くつそろえ スクリーンタイム	寝る時刻 よくかんで食べる
6年	よくかんで食べる	くつそろえ 寝る時刻

### 保護者の皆様へ

1回目の「南小元気アップカード」にご協力をありがとうございました。お子さんが夢や目標に向かって力を発揮できるよう、引き続きご家庭でのサポートをよろしくお願ひします。できていないことでは、どの学年でもスクリーンタイムが上位に入っていますが、スクリーンタイムにチャレンジしてくれた児童は少ないです。ぜひ、スクリーンタイムのチャレンジをすすんでお願ひします。

