



令和2年11月30日
 渋谷区立上原小学校
 校長 河口 尚志
 養護教諭 滝澤 あすか

今年も残りあと1か月になりました。朝晩の冷え込みが厳しくなり、気分不良や咳、喉の痛みなど体調を崩す児童もみられます。インフルエンザや感染性胃腸炎も流行する季節です。今年は加えて新型コロナウイルスの感染者も毎日のように増え、より一層の注意が必要です。

どんなウイルスでも予防の基本は変わらず、「手洗い・うがい」と「ウイルスに負けない体づくり」です。今年は常に感染予防について言われ、だんだん慣れてしまっているところがありますが、最後まで気を抜くことなく、元気に過ごせるよう願っています。

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	☹️	☹️	😊	☹️

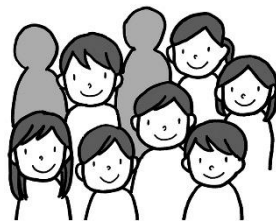
☹️…高頻度 ☹️…よくある 😊…ときどき 😊…まれに ※無症状の場合を除く

鼻までしっかり
覆えている?



マスクをつける

あなたの感染症対策もう一度確認しよう!



あつ
集まらない



手を洗う

きれいなハンカチで
拭いている?



寒いとサボりがちなことベスト3

わかるかな?

- ① 人
- ② 人
- ③ 人

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!

答え: ①換気 ②運動 ③水分補給

どうして熱が上がるの?

私たちは風邪をひいたり、インフルエンザにかかったりすると熱(体温)が上がります。どうしてでしょう?

風邪やインフルエンザの原因であるウイルスは熱に弱いという特徴があります。これらが体に入って「感染」すると、体を守るはたらきとして、脳が体温を上げるように指令を出します。体温が高くなると、ウイルスが活動しにくくなり、ウイルスと戦う「白血球」も活発にはたらきます。

熱が出たら...

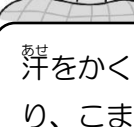


安静にしてゆっくり休む

寒気がするときは厚着をして体を温める。



暑いと感じるようになったら、少し薄着に。



汗をかくので水分をたくさんとり、こまめに着替える。

保健室からお知らせ

日頃より、学校保健にご協力をいただき、ありがとうございます。遅くなってしまった定期健康診断もいよいよ大詰めです。今年は健康について考えさせられる1年だったと思います。せっかく受けた健康診断。ご家庭で毎日の生活を振り返るきっかけにいただけたらうれしいです。

まだ受けられていない健康診断がある方は必ず受診をお願いいたします。

また、「健康診断結果のお知らせ」で受診を勧められた方は早めに医療機関で診ていただくようお願いいたします。

すべての健康診断の結果はけんこうカードでお知らせいたします。今年度は新タブレットへの移行の関係もあり、保護者の皆様に配布できるのは年明け以降になってしまう予定です。早めに結果が知りたい等ある場合は、滝澤までお問い合わせください。

