



保健だより 12月号

令和2年12月15日

前高特 保健室

いよいよ年末、今年もあとわずかです。冬休みはクリスマスやお正月など楽しい行事が待っていますが、感染症には十分注意して楽しくお過ごしください。そして生活が乱れないように気をつけて、3学期が始まったら元気に登校しましょう。

《この冬気をつきたい呼吸器感染症 それぞれの違い》

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

- ★感染予防の基本 →①石けんと流水による手洗い30秒(アルコール手指消毒も可)
②マスク着用をはじめとする咳エチケット
③人混みに近づかない



★冬休み中もしっかり、毎日体温測定をお願いします！



《体を温めましょう》

この冬は新型コロナウイルス感染症対策でいつも以上に換気をしなくてはならないため、とても寒いです。**3つの首を温めて**登下校の寒さを和らげたり、必要な人は**ひざ掛けや座布団**も用意したりして学校内での保温・防寒に努めてください。

*ひざ掛けや座布団を用意するにあたり、どのようなものを持ってきたら良いか心配な人は担任の先生に相談してください。



《冬休み中の過ごし方》

この時期は日の出時刻が遅く、朝7時くらいにならないと空が明るくなりません。冬休みということも重なり、ついつい朝起きる時間が遅くなってしまいがちです。早寝・早起きを心がけて生活リズムを崩さないように頑張りましょう。

☆とにかく朝起きる時間を決めて、電気をつけ、窓のカーテンを開けましょう！

☆朝食を食べて、体を活動モードにしましょう！

☆お手伝い、買い物、運動など積極的に体を動かしましょう！

☆夜ふかしをしないで、決まった時間に寝ましょう！

(テレビやスマホは時間を決めて見ましょう)



☆食べ過ぎに注意しましょう！

☆ジュースとお酒を間違えて飲まないように！



