# ほけんだよい

No.13 令和6年12月2日 大田小学校 保健室

責:渡部 幸江

いよいよ本格的な冬がやってきました。「寒い、寒い」と 家にこもるより、外でからだを動かしましょう。ぽかぽかと からだが温まると、かぜや感染症に対抗するからだの力が強 くなります。

2学期もあと少し。けがや病気をしないで、元気に冬休み をむかえたいですね。



からだを作ろう











### ご注意!

かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス 感染症が流行しています!!

## 感染症に負けないために



手洗い消毒をする

加湿をする



栄養バランスのよい





人混みをさける



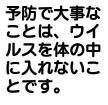
十分な睡眠をとる



マスクをする



換気をする





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	S X X	平熱 ~高熱	60	33	0	(3)
インフルエンザ	S X X	高熱	© X X	G×	05	× ×
<del></del> <b>カ</b> ゼ	60	平熱 ~微熱	60	<u>-</u>	<u>•</u>	S <sub>×</sub>

😝 … 高頻度 🛛 … よくある 🔛 … ときどき 🕡 … まれに ※無症状の場合を除く

## 

大田小学校では、11月中旬からイ ンフルエンザが大流行し、一端は落ち 着きましたが、まだまだ油断できない 状況です。

学校では、うがい・手洗いの励行、 消毒、換気等に取り組んでいますが、 ご家庭でも引き続きお子さんの健康観 察と感染症予防をよろしく お願いします。

なお、ランドセルに予備の マスクを5枚程度入れて毎日 持たせてくださるようお願い します。

## おうちの人と挑戦してみよう!!





ある

た

ഗ

- 1 朝ごはんを食べている
- ② 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している
- ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている
- 4 外から帰ったら石けんで手を洗っている
- 5 トイレの後も石けんで手を洗っている
- 6 お風呂でゆっくり湯船につかっている
- 7 こまめに換気している
- 8 部屋を加湿している
- 9 ストレスがたまっても上手に解消している
- [10] 体調が悪いときは外出していない

- (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない)
- (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- (a. していない b. ときどきする c. している)

#### 外で

- ① 体を冷やさないようにしている
- ② 適度に運動している
- ③ ドアノブやつり革などを触った手で 目・ロ・鼻を触っていない
- (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)

b. ときどき

b. ときどき

b. ときどき

b. ときどき

b. ときどき触る

b. ときどき

(a. 毎日

(a. 毎日

(a. 毎日

(a. 毎日

(a. 毎日

(a. 触っていない

- 4 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 5 手指のアルコール消毒をしている
- 6 マスクをつけている
- 7 マスクの表面を触っていない
- 8 人混みを避けている
- 9 ソーシャルディスタンスを意識している
- (a.
- (a. 毎日 b. ときどき
- c. よく触る) c. していない)

c. していない)

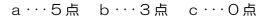
c. していない)

c. していない)

c. していない)

c. していない)

- 10 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない (a. していない b. ときどきする c. よくする)



合計点

点/100点



採点してみよう!

#### 81~100点

素晴らしいです! この 調子で、ウイルスに負け ない健康な毎日を過ごし てください。



#### 61~80点

惜しい! あと少しがんばれば、防御力はグーンとアップします。レッツチャレンジ!



#### 31~60点

もう少しがんばろう! 毎日の心がけで、自分の 体を守れるということを 忘れないで。



#### 0~30点

心配です。体調は悪くありませんか? ウイルス に負けない生活習慣に変えていきましょう。

**結果はどうでしたか? ウイルスに負けない体を作って元気に過ごしましょう!**