

ほけんだよい

No.13

令和6年12月2日
大田小学校 保健室
文責：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。



かん せん しょう
感 染 症
ちゅう い ほう
注 意 報



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



栄養バランスのよい
食事をする



十分な睡眠をとる



換気をする



加湿をする



人混みをさける



マスクをする

予防で大事な
ことは、ウイル
スを体の中
に入れないこ
とです。



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	××	××	☹	××
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

おうちの方へ

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！！



あなたの
ウイルス
防御力
どれくらい
??



家で



- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| ① 朝ごはんを食べている | (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない) |
| ② 肉・魚・野菜など
栄養バランスを意識している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ④ 外から帰ったら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 トイレの後も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) |
| ⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑦ こまめに換気している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑧ 部屋を加湿している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑨ ストレスがたまって上手に解消している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑩ 体調が悪いときは外出していない | (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 | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ② 適度に運動している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ③ ドアノブやつり革などを触った手で
目・口・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) |
| 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 | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑥ マスクをつけている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑦ マスクの表面を触っていない | (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る) |
| ⑧ 人混みを避けている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している | (a. 毎日 b. ときどき 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) |

採点してみよう！

a・・・5点 b・・・3点 c・・・0点 合計点 点／100点

鉄壁の防御力！



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。

なかなかの防御力



61～80点

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

スキだらけの防御力



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。

よわよわの防御力



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！