



日之影小学校  
保健室発  
第8号



## 寒さが厳しくありません！

いよいよ12月になりました。今年はどうな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないとイケなかったこともたくさんありましたが、子どもたちは本当によく頑張ってくれました。もうすぐ冬休みです。1年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて過ごしてほしいと思います。

また、感染症にも注意が必要です。家庭でできる予防対策として、手洗い・うがいを徹底させてください。暖房器具を使う場合には、換気や加湿にも心がけてください。元気で新しい年を迎えられますように。



### 《カゼに負けない5つのポイント》

- か えってきたら、手洗い・うがい
- ぜ んぶ残さず3食、食べよう
- よ るは早めに布団へGO
- ほ うえいせん！マスクの装着
- う んどうして強い体をつくろう

## アウトメディア週間がおわりました！

11/13～11/19にかけて実施したアウトメディア週間、今回は、なんと**22名**の児童が**ノーメディア**（1日の中でメディア使用しないこと）に挑戦していました。学校では、子どもたちが「先生！ノーメディアしました！」など声をかけてくれて、とても嬉しかったです。子どものアウトメディアは保護者の方々のご協力により、行うことができます。いつもありがとうございます。メディアの使用時間を短くすることで、家族団らん時間を多く確保できたのではないのでしょうか。この週間をきっかけに、日頃の生活でもアウトメディアに取り組んでいきましょう！

### ノーメディアはもちろん 素晴らしい！ですが…

メディアが生活の一部となっている現代に、「メディアを使用しない」というのは、なかなか難しいです。「メディアを使用しない」から「メディアを使う時は時間を守る」に、意識改革をしていく必要がありますね。



## 感染症が流行しやすい時期です。症状が出たら早めに病院受診を！

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

裏面へ