

12がつ ほけん だより

日之影小学校
保健室発
R4年12月

2022年^{ねん}も、残り1ヶ月^{かげつ}となりました。1年間^{ねんかん}をふり返^{かえ}って、みなさんの心^{こころ}と体^{からだ}の健康^{けんこう}はどうでしたか？これから、楽しいイベント^{たの}が盛り^もだくさんでワクワクしているとおもいますが、自分の健康^{じぶんけんこう}のことは後回^{あとまわ}しにしないでくださいね。

かぜや寒^{さむ}さに負け^まず、残り^{のこ}の2022年^{ねん}も元氣^{げんき}に走りぬけましよう！

[ひ・の・か・げ]のあいことばでかぜ予防^{よぼう}！

① けつはてあらい

せっけん^{せっ}を使って、
ていねいな手^てあらいを
こころ^{こころ}がけましよう！



② のどをまもろう

ブクブクうがいと
ガラガラうがいで
のど^{のど}を守^{まも}ろう！



③ かんきをしっかり

て手のひら^{ひと}一つ分^{ぶん}は、
かならずあ^あけて
くうき^{くうき}の入れかえを！



④ げんきなからだ

すいみん^{えいよう}・栄養^{えいよう}を
きちんとと^とって、
げんき^{げんき}にすごそう！



太陽の光をあびると、体の中につくられるもの

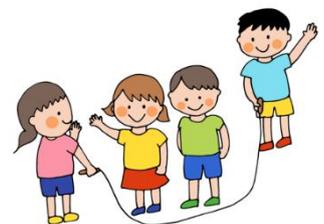
【ビタミンD】

ほね^{ほね}つよ
・骨^{つよ}を強く
します。



【セロトニン】別名：幸^{べつめい}せ^{しあわ}ホルモン

のう^{のう}げんき
・脳^{げんき}を元氣にはたらかせます。
・ストレス^{かいしょう}解消^{かいしょう}・やる気^きなどに
つながります。



ふゆ そとあそ
冬^{ふゆ}も外^{そと}遊び^{あそび}！

登校前の体調チェックをしっかりと！

- 
- ・ 頭あたまはいたくないですか
 - ・ 熱ねつはないですか
 - ・ 目めが赤あかかったり、うるんだりしていませんか
 - ・ 顔色かおいろはいいですか
 - ・ のどはいたくないですか
 - ・ ごはんは食たべられましたか
 - ・ せきはなみずや鼻水では出ませんか
 - ・ おなかはいたくないですか
 - ・ 体からだはだるくありませんか
 - ・ げりやべんぴをしていませんか

おうちの方へ

朝の忙しい時間ですが、必ず保護者の目でチェックをお願いします！

新型コロナウイルスの症状の出方は、個人差があります。軽い体調不良でも、その後、急な発熱や体調不良の悪化が見られることがあります。

かぜ症状（発熱・のどの痛み・頭痛・倦怠感など）がある場合は、かかりつけ医もしくは町や県の窓口に相談してください。

★ お子様やご家族がPCR検査を受ける場合、濃厚接触者に特定された場合は、速やかに学校へご連絡をお願いします。



☎ 日之影小 87-2679

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 | ☹☹ | ☹☹ | ☹ | ☹☹ |
| 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