

ほけんだより 11がっ

NO. 4

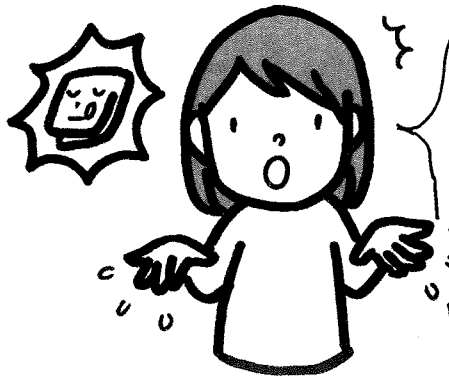
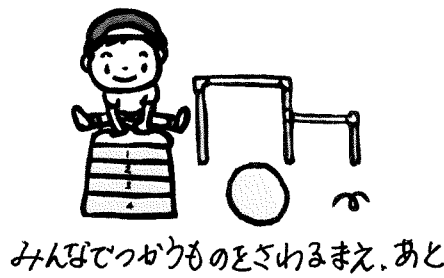
R2.11.25

文京区立大塚小学校 保健室

しっかりつけて! だいじな てあらい

新型コロナウイルスに、かかったり、うつしたりしないために、てあらいは、とってもだいじです。学校では、気を付けて、しっかりとできている人もいますが、すこしゆるんだんしてしまっている人もいます。「ぬらすだけ」でなく、しっかりあらいましょう。

こんなときには、かならずあらいます。



あっ!! ハンカチわすれた!!
 せっかく、ていねいにあらったのにハンカチをわすれてしまったとき、どうしていますか?
 てをパッパッとやめて、水をとばすと、ゆかがよごれたり、すべってけがのもとに... 服でふいては、あらったいみがありません...
ハンカチは、ぜったいにわすれないように

でも... わすれてしまったときは、担任の先生に「ノーノー」オレをもらいましょう。

症状は どうちがう? 「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

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

この冬は、「かぜ」「インフルエンザ」「新型コロナウィルス感染症」と、たくさんの感染症に気をつけなければなりません。てあらいやせきエチケット、かんきなど、予防は同じですが、症状はすこしちがうところもあるようです。特に「新型コロナ」は、まだわからないうちにも多いですが、調子の悪いときの参考にしたり、知識として知っておくとよいでしょう。(東山部「健康教室」)

みんながてあらいやマスクをつづけているおかげで、東京都では今、インフルエンザにかかる人がとても少ないそうです。めんどうだったり、くるしがたりするけれど、いいこともありますね。

内科検診を行います

学年会が終了にあたり延期になっていた内科検診と運動器検診を行います。運動器検診は春に提出していた問診票をもとに行います。問診票にチェックが入っていても、校医検診で特に心配な箇所があった場合は「お知らせ」はお渡ししませんので、御承知おきください。

12月8日(火) 4,5年生 10日(木) 2,3年生

15日(火) 1,6年生 いずれも1:20～

他の検診同様、消毒や換気を行い、室内が密にならないようにして行います。

7つの
まちがいさがし

東山書房「健康教室」51

体調不良は睡眠不足から
夜は早めに寝よう



体調不良は睡眠不足から
夜は早めに寝よう



右の絵と左の絵でちがうところが、7つあります。みつかるかな？