



令和2年12月25日
安来市立布部小学校 保健室

今年度はコロナウィルス感染症の影響で健康診断を二学期に実施しました。保護者の皆様には調査等提出物のご協力ありがとうございます。健康診断の結果から受診のお知らせをしているお子さんは早めに医療機関を受診してください。

新型コロナウイルス感染症＋インフルエンザ＋かぜ予防

気温が低く、また空気が乾燥する冬場はインフルエンザが流行しやすい時季です。また、現在も新型コロナウイルス感染症は感染者が増えてきているところです。その他かぜのウィルスも流行ってきています。いずれにせよ、感染した人の咳やくしゃみに含まれるウィルスを吸い込んだり、手を介して鼻や口から入ったりすることで感染します。かからないためには予防が大切。できることを心がけましょう。

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

感染予防に大切なことは

●3密をさける

閉めきった空間（密閉）、人がたくさん集まっているところ（密集）、近くでしゃべったり声を出したりするところ（密接）では、感染のリスクが高くなります。

●こまめに手洗いや消毒をする

よく泡立てた石けんで、手～手首まで丁寧に洗います。また、消毒も大切です。

●換気をする

ウィルスがこもらないように、窓やドアを開けて空気を入れかえましょう。

●マスクをつける

くしゃみやせきで鼻水やつばが飛び散ることや、顔をさわることをふせぎます。

●栄養バランスのよい食事をとる

免疫の働きを高めるために、栄養バランスのよい食事を取りましょう。

●早く寝て、十分に睡眠をとる

免疫の働きを高めるために、早く寝て十分に睡眠を取りましょう。



はっぴいチャレンジにご協力いただきありがとうございます。

これまでの取り組みからも、保護者の皆様の声かけや家での過ごし方の工夫など、子どもたちのために一緒に取り組んでいただいている様子が伺えます。ご協力いただきありがとうございます。

冬休みを元気に過ごすためには、長期休みであろうと、早寝・早起き・朝ごはん！ですよね。学校が休みなのでつつい夜ふかしして朝起きれないということになりがちです。引き続き、冬休みの生活についてもご家庭で話し合っ、目標を決めながら過ごしていきましょう。

