

# ほけんだより12月

令和2年12月22日  
第12号  
甲山小学校 保健室



待ちに待った冬休みがやってきます。クリスマスやお正月が楽しみです。しかし、広島県では新型コロナウイルスの第3波で感染者の人が急激に増えています。あなたと大切な人を守るために、一人ひとりが感染予防を実行しましょう。

コロナに負けない!

一人ひとりができることをきちんとしよう



## 宿題

保健室からの冬休みの宿題は、「健康観察カード」(熱のカード)を書くことです。毎日熱を測って自分の健康管理に役立てましょう。

## コロナとインフルエンザとカゼ

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、自分では判断ができないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、まずはかかりつけの病院に電話で相談しましょう。

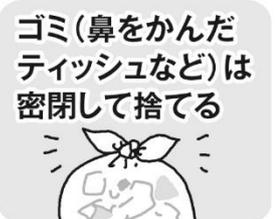
病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型 コロナウイルス	☹️	平熱 ~高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️ … 高頻度    ☹️ … よくある    😊 … ときどき    😊 … まれに    ※無症状の場合を除く

発熱などの症状  
受診前に  
必ず  
電話相談

かかりつけ医 または  
積極ガードダイヤル  
082(513)2567

# 家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点



参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

## 「健康の記録」

「健康の記録」(緑色の冊子)を懇談のときにお渡しします。これは6年間の健康診断の結果や成長の様子を記録したものです。今年度は2学期に健康診断が行われ、専門医で診てもらった必要があった場合はお知らせをしました。さっそく病院で診てもらった家庭も多く、返信票が学校へ返ってきています。ありがとうございます。すでに病院に受診され、様子を見ているときは保護者の方が返信票を記入してください。安心して学校生活を送られるようにご協力をお願いいたします。内容を確認されたら、押印かサインをして、1月7日(木)に学校へ持ってきてください。

Dr. ヨポーから指令が届きました

冬を元気に過ごせるように、これを実行しよう

か	て	く	き	あ	め
ら	ど	お	い	せ	で
は	う	き	ち	い	ん
る	く	す	き	を	ま
や	き	び	っ	な	ね
ん	っ	は	け	え	ろ

Dr. ヨポー

なんって書いてあるのかな

このままじゃ読めないね

クイズ

くしゃみや  はマスクでブロック

ウイルスが体に入ろうとねらっているのは 目・・

規則正しい生活で  力を上げよう

外に出るときは 首・手首・足首の  3つの  を温めよう

部屋のウイルスは  で外に追い出そう

部屋の換気は 対角線にある  を開けよう

夜ふかししないで はや ・ や

クイズの答えが指令のヒント。  
黒くぬりつぶせ。

やっぱり大切

しっかり手洗い