

ほけんだより12月



今年は、どんな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や、我慢しなければならないことがたくさんあったと思います。みなさんよく頑張りました。もうすぐ冬休みです。ウイルスなどから身体を守る免疫力を強化して、2020年を元気に走り抜けましょう！

今年度の冬は、季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が懸念されています。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の感染経路には大きく以下の2つがあります。

- ・接触感染→ウイルスが付着した手で、ロ・鼻・目などに触れることで感染する。
- ・飛沫感染→ウイルスを含む飛沫がロ・鼻・目などに触れることで感染する。

感染症の予防には、感染経路を断つことが重要です。手洗いうがい、マスク着用を引き続き徹底しましょう。

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

師走のし忘れ ありませんか？



12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさで忘れていたことはありませんか？



- 朝ごはん
時間がなくて食べていない…という人は、30分早く起きてみましょう
- メディア
ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか？ 決めた時間を守りましょう
- 手洗い
外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう
- 病院受診
健康診断で気になることがあった人は、今年のうちに受診するのも忘れずに

楽しい冬休み☆でも誘惑に負けないで！

お酒はいつでも・どこでもきっぱり NO!

冬休みはお酒が身近になる時期。未成年の飲酒が法律で禁止されているのには、理由があります。

どうしてダメ？

- 大人よりも依存症になりやすい
- 脳や骨がうまく成長できなくなる
- 性ホルモンのバランスが崩れる

勇気をもってきっぱり断りましょう

インフルエンザにかかったら

登校 できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	😊+	🏢	
			解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏢	
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏢	
					解熱	1日目	2日目	登校OK