

# えがお



令和2年11月5日

おおひとしょうがっこう ほけんしつ  
大仁小学校 保健室

あさゆう きおん さ ふう ちか じっかん こんき とく  
朝夕の気温が下がり、冬が近づいていることを実感します。今季は特に、インフルエン  
ザや新型コロナウイルスの流行が心配されています。うがい・手洗い・3密を避けるなど、  
きほんてき かんせんしょうたいさく みなお げんき ふう す  
基本的な感染症対策を見直して、元気に冬を過ごしましょう。

※ 持久走記録会に向けて、11月から健康観察カードの記入方法が変更しています。体調を崩している児童も増えていますので、朝の健康チェックの時間を大切にしてください。



## はみがきカレンダー

11月8日は「いい歯の日」です。明日から、伊豆の国市の「はみがきカレンダー」を行います。「いい歯」を目指して家族みんなで声を掛け合いながら、はみがきに取り組みましょう。

### 【やいかた】

- 朝と夜、ご家庭でののはみがき調べを行います。  
歯がきちんとみがけたら、「はみがきカレンダー」に色をぬってください。
- 昼のはみがき調べは、学校で行います。
- 実施期間は、**11月6日(金)～12日(木)**です。

☆「はみがきカレンダー」は、11月13日(金)に、学校に出してください。

まいにち がんばってみがけた人、すてきな感想が書けた人・ていねいに色塗りができた人たちを、保健委員会で放送や掲示物として紹介したいと考えています。

### むし歯になりやすい人チェック!

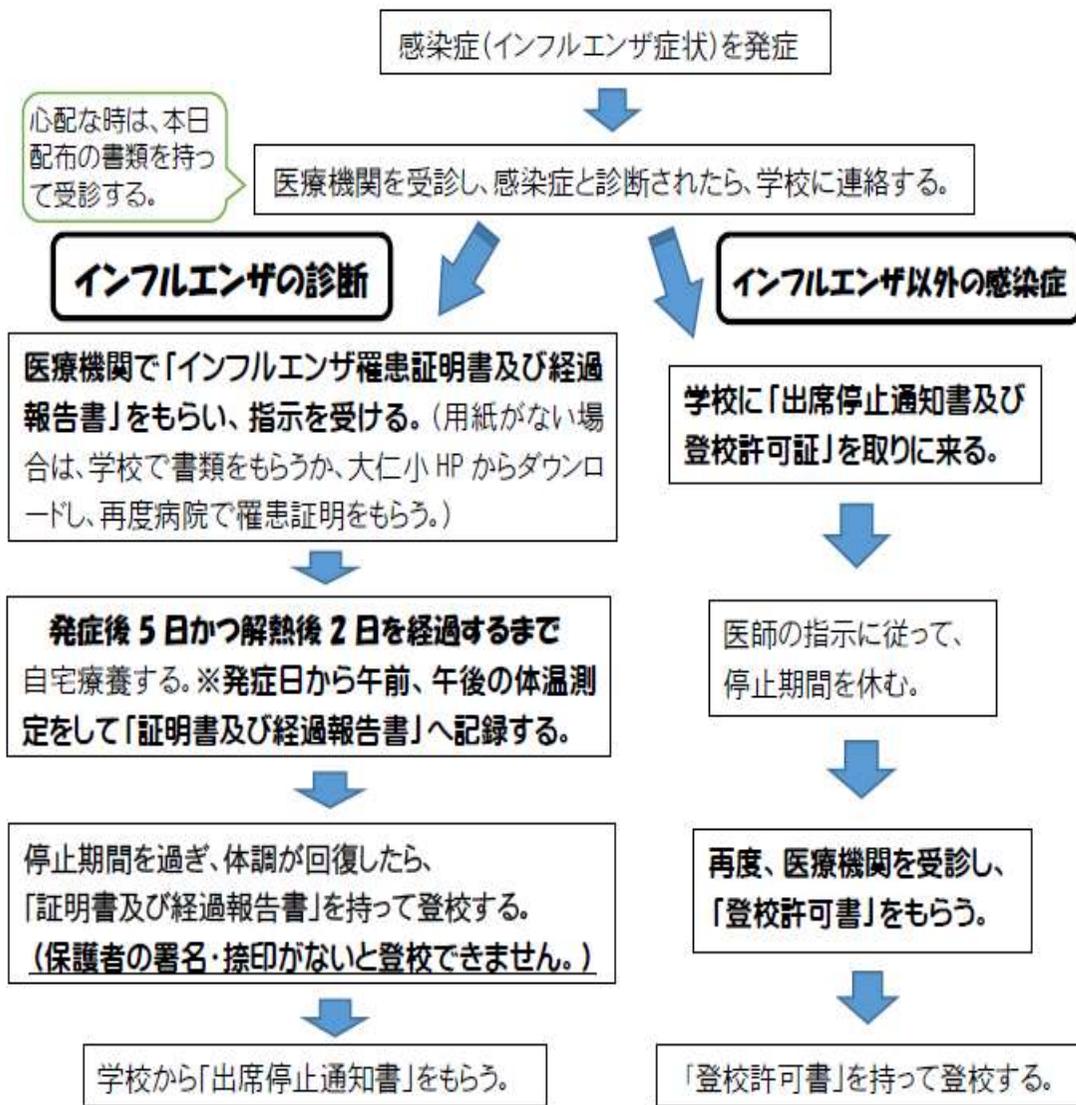
あてはまる人は注意が必要です

おやつが大好き  清涼飲料水が大好き  歯みがきはきらい  何回もかむのは面倒

甘い物の食べすぎ注意 喉がかわいたら水かお茶 食事の後もきちんとみがく ひとくち30回かもう

## 感染症にかかった際の流れ

昨年度から、インフルエンザの出席停止書類が変更しています。フローチャートで流れをご確認ください。(学校のホームページでも確認できます。)



※お子様に新型コロナウイルス感染症の疑いがある場合や、家族同居者に感染の疑いがある場合は、速やかに学校にご連絡ください。

## 症状はどう違う? / 「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 △: とときある ×: あまりない  
 この冬は、従来の「かぜ」「インフルエンザ」に加えて「新型コロナウイルス感染症」の予防対策も引き続き実施していく必要があります。とはいえ、みなさんがこれまで学んできたように、手洗いや「せきエチケット」など、3つに共通する予防法も、また、症状についても同じようなものがみられます。自分で安易に判断することは禁物(まず受診!)ですが、気をつけたい病気になることへの知識としておさえておくとういでしょう。



本日、インフルエンザ用の出席停止の書類を配布しました。医療機関受診の際に、必要に応じてご利用ください。