



2021. 12. 1
新野小学校 保健室

ふゆやす しゅうかん
冬休みまであと3週間です。

ふゆ さむ じょうきょう お つ えんそく しゅうがくりょこう い
冬らしい寒さになってきました。コロナウイルスの状況が落ち着き、遠足も修学旅行も行く
ことができよかったです。さむ さむのせい、すこ かぜ ぎみ こも できています。特に昼間との
おんどさ おお ふく じょうず ちようせつ たいせつ
温度差が大きいので、服を上手に調節することが大切です。

さむ そと で いや こ せいちょうき げんき
寒くなってくると、外に出ることが嫌になる子もいるかもしれませんが、成長期のみんが元
からだ つくるため うんどう たいせつ ぎょうかん あし からだ うご
な体をつくるために運動はとても大切です。業間かけ足やなわとびなど、体をしっかり動かし、
たいりよく とく 組み いくましょう
体力づくりにも取り組んでいきましょう。



ふゆ かんせんしやう き つ
冬の感染症に気を付けましょう。

きせつ たいさく かんせんせい い ちやうえん
これからの季節は、コロナウイルス対策だけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎といった
ふゆ りやうこう かんせんしやう ちゆうい ひつやう しょうじやう はや いりやうき かん
冬に流行しやすい感染症にも注意が必要です。このような症状があるときは、早めに医療機関
じゆしん
を受診しましょう。

また、たいちやう むり うち ひと せんせい し
また、体調がわるいときは無理をせず、お家の人や先生に知らせてください。

			
はつねつ 発熱	はなみず 鼻水・せき	のどの痛み	からだ 体がだるい
			
づつう 頭痛	はきけ 吐き気	ふくつう げり 腹痛・下痢	

びやういん み けつか かんせんしやう い
病院で診てもらった結果、「インフルエンザ」「コロナウイルス感染症」と言われた
ばあい はや がっこう れんらく
場合は、早めに学校へ連絡してください。

かんせんしょう

感染症は、こんなところでうつります。

かんせんしょう

感染症はどうやってうつるか考えたことがありますか？主に3つの感染ルートがあります。



せきやくしゃみにより空気中に出たウイルスがただよって、それを吸い込んでうつります。

(空気感染)



マスクをせずにせきやくしゃみをしたり、近くで会話をするとウイルスが飛び、それを吸い込んでうつります。

(飛沫感染)



ウイルスがついた手で、触ったところからうつります。

(接触感染)

かんせんしょう

感染症は、ウイルスが人から人へとうつっていきますが、「手洗い・うがい」「消毒」「マスクをつける」「換気をする」など対策をしておけば、感染することを防ぐことにつながります。特に冬の感染症は、感染する力が強いウイルスが多いので、みんなで気を付けていきましょう。



続けよう!

こまめに手洗い

さむ

寒さと上手に付き合おう。

さむ

寒さは、これから厳しくなってきます。少しでも温かく過ごすために服の着方を工夫してみよう。体が冷えると、体調がわるくなることがあります。特に首元・足首・手首の3つを温かくするといいそうです。試してみてください。



したぎを着よう!



じょうずにかさぎを上手に重ね着をしてみよう!

お家の方へ (お願い)

冬の感染症の季節になりました。

発熱等体調がわるい場合は、速やかに医療機関を受診していただきますようお願いいたします。特にインフルエンザやコロナウイルス感染症は「出席停止」になる感染症です。次の場合は速やかに学校へ連絡してください。

- ①インフルエンザ:出席停止期間の目安は、発症後5日を経過し、解熱後2日を経過していることが目安です。熱が下がってもこの期間は登校することができません。※発症日は0日と数えます。
- ②コロナウイルス感染症:「治癒するまで」→医師において感染の恐れがないと診断されるまでとなります。※児童本人がPCR検査を受けた、または、受けることになった場合、児童が濃厚接触者に特定された場合も「出席停止」となり登校することができません。速やかに学校へ連絡していただけますようお願いいたします。