

ほけんだより 12月

コロナ? インフルエンザ? カゼ?
症状はどう違う?

2021年 12月 貞光小学校 保健室

2021年も最後の1か月となりました。今年1年を振り返ってみると、楽しいこともあり、また辛いこともあったかもしれませんが、そんな一つ一つの出来事がみなさんの成長に少しずつ関わっていると思います。2021年で反省したことは、来年で改善できるようにし、1歩ずつ成長していきましょう。

寒い日が続きますが、元気に年を越せるよう、体調管理にも気をつけて生活をしましょうね。



今年も新型コロナウイルス感染症の流行で、学校行事の延期などもあり、とても大変でした。現在は、新型コロナウイルス感染症流行は収まっていますが、これからも流行する可能性はあります。

また、冬になり寒くて空気が乾燥してくると、他の感染症も流行る可能性があります。新型コロナウイルス感染症と他の感染症もよく似た症状が多く、自分では判断することが難しいみたいです。体調が悪いなど感じた場合は、無理をせず、早めに休むようにしましょう。

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

健康教育でみんな元気!

10月から保健学習・保健指導を行いました。みんなで体のことや健康について学び、より元気に生活が送れるよう、話をさせてもらいました。

☆病気の予防(6年生)☆



「病気の原因」「感染症について」「生活習慣病について」「歯と口の健康について」を一緒に学習しました。

それぞれの病気の原因や予防方法を学び、自分たちの生活を振り返りました。「生活習慣病について」では、峯田栄養教諭から血管内部の模型を見せてもらい、脂肪分や塩分を取り過ぎるとどうなるか教えてもらいました。また、「歯と口の健康について」では、自分の歯科検診の結果を見直し、自分に合ったむし歯や歯周病の予防について考えました。

☆育ちゆく体とわたし(4年生)☆

「体の発育・発達 思春期の体の変化」について、学習をしました。大人になるにつれて、男子と女子でそれぞれ体の変化が起こること、体の成長には個人差があること、困ったことや不安なことは相談すること、などを学びました。

☆健康キラリ教室☆



希望した子達で、健康について学習したり、楽しく体を動かすゲームをしたりしました。毎月1回ほど活動しています。

感染症予防のおさらい

①



ウイルスを体の中に入れないために、こまめにかつていねいに手洗い・うがいをしましょう。消毒もわすれずに。

②



密閉、密集、密接の「3密を避ける」ことで、ウイルスをもらわないようにしましょう。話をするときや出かけるときはマスクも忘れずにつけよう!

③



「3密を避ける」の密閉と関連していますが、寒さに負けず、1時間に1回は窓を開けて、空気の入換えをしましょう。

予防して、元気に冬休みを迎えよう!