

ほけんだより

No. 10 令和2年11月12日
出雲崎小学校 保健室

「冬」が近づいてきました。「今日は雪がふるでしょう」という天気予報も聞かれ始めています。気温が下がり、空気が乾燥してくると、鼻やのどのバリアが弱くなります。そのため、冬は、かぜやインフルエンザがはやります。さらに今年は、新型コロナウイルスも今後増えてくるのでは？と心配されています。



「新型コロナウイルス」「かぜ」「インフルエンザ」

※ 症状のでかたは、人それぞれです。安易に判断せず、まずは受診を！

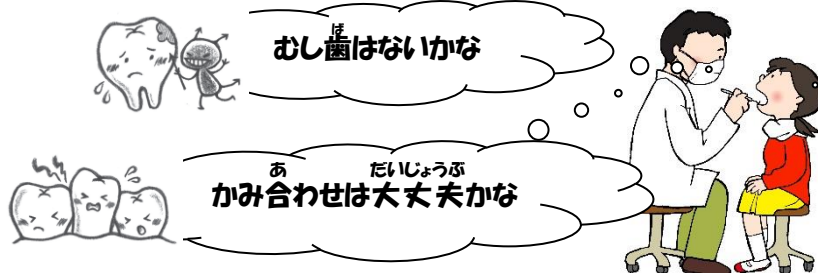
症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱（38℃以上）	平熱～微熱（37℃以上）	高熱（38℃以上）
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛・筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ (特に小児で多い)
くしゃみ	×	◎	×

◎とてもよくでる ○よくでる △ときどきでる ×あまりでない

がつ か すいようび し か けんしん
11月18日(水)は歯科検診です！

かがみを見ながら、
ていねいに！！

学校歯科医 本間先生からみていただきます。健診を受けるために、当日の朝
と昼はとくにしっかり歯みがきをしましょう。



歯肉は健康かな

歯みがきは上手かな？

口の中に病気がないかな

学校で行う感染症予防対策に引き続きご協力をお願いします。



①マスクの着用



体育授業以外は、原則マスクを着用します。マスクだけでは、もちろん予防はできません。人との距離を意識し、保ちましょう。

②換気・加湿

教室の廊下側のらん間を常時開放、天候にあわせ、窓や廊下の出入り口も開放しています。
寒さ対策にも配慮していますが、洋服でも調節できるようお願いします。

③水筒の持参



共用水栓からの直接の飲用を中止し、水筒の水を飲用するため、今年度中は水筒を持参してください。

④朝の検温

朝の健康観察（検温等）をお願いします。近隣の感染状況によっては、同居するご家族の健康状態を確認させていただくことがあります。

④手洗いの励行

保健室前の掲示板に手洗いのポイントを掲示しました。



「おねがい」ポーズ
手のひらをあわせて
スリスリ♪

「おおかみ」ポーズ
おおかみのように 爪
をたてて ゴシゴシ♪

「かめ」ポーズ
手を親子がめのように
あわせて スリスリ♪

「バイク」ポーズ
バイクの運転みたい
に親指をつけねから
グリグリ♪

「お山」ポーズ
指と指を組んで 三
角のお山を作って
ゴシゴシ♪

「つかまえた」ポーズ
手首をにぎって
グリグリ♪

あわあわ手洗いの歌



歌に合わせて、順番にポーズを作っ
て、ゴシゴシすると上手に手洗いができ
ます。