ほけんだより1月

小幡小保健室
No．11
R3．１．１５

明けましておめでとうございます。昨年は健康教育に関していろいろとご協力いただきありがとうございました。

冬休みは心身共に休養をとることができたでしょうか？短い冬休みでしたが，気持ちを切り替え一緒に頑張っていきましょう。

これから，さらに厳しい寒さを迎えます。冬の寒さや新型コロナウイルスに負けない元気な体づくりを心がけていきたいですね。本年もよろしくお願いいたします。

マスクの使い方、正しいですか？

思い当たるものはあるかな？

- □ 鼻だけ出してつける
- □ 上下・裏表は気にしない
- □ 一度使ったマスクを翌日も使う
- □ 一時的に外すときはポケットに入れる

ひとつでも当てはまった人は、せっかくのマスクなのに効果がないかも…。

マスクは、鼻と口を確実に覆ってスキマをなくそう。顔にフィットさせるには、上下・裏表を正しく着用するのも大切。１日つけたり一度ポケットに入れたマスクには、ウイルスが付いて、再度つけると予防どころか病気になるリスクが増してしまう…なんてことも。

マスクはなるべく清潔な手でさわって、こまめにとりかえよう。

症状はどう違う？
「新型コロナウイルス」「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　△：ときどきある　×：あまりない

新型コロナウイルス感染者数や重症患者数が日に日に増えていき，留まるところを知りません。

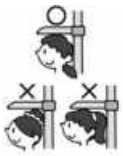
例年のかぜやインフルエンザに加え，新型コロナウイルスによって，さらに感染症対策に気をつけなければならなくなりました。手洗い・うがい・咳エチケットは，全てに共通する予防法です。自分のため，そして大切な人のためにも，私たち一人一人ができることを考えて行動するように心がけていきましょう。

身体計測を行います

みなさんがどれだけ成長したのかを知るために，身長と体重を測ります。当日は，服そうや髪型に気をつけるようにしましょう。

【日程】

１８日(月)	朝	１年生
１９日(火)	朝	２年生
２０日(水)	朝	３年生
２１日(木)	朝	４年生
２２日(金)	朝	５年生
２５日(月)	朝	６年生



【服装】

◆　体操服（測定する時は半袖・半ズボン）

◆　ポニーテールなどの髪型はしてこない。

身長・体重の測り方