ほけんだより12月

☆お子さまと一緒にお読みください☆　　令和２年１２月号　柿岡小保健室

今年も残すところあと少しとなりました。今年はどんな一年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと，我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。ですが，もうすぐクリスマス，年越し，お正月など楽しい行事がある冬休みです。一年の疲れが出て体調を崩してしまわないように，生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

全国小学生歯みがき大会

５年生の皆さんと歯みがき大会に参加しました。DVD を見ながら，手鏡を持って自分の歯や歯ぐきを観察することができました。白いネバネバの正体“歯垢”を拡大するとたくさん細菌がいることを知り，びっくりしていました。また，歯ブラシだけでは，落としきれない歯垢はデンタルフロスを使って落とせることを学びました。

保健学習「育ちゆく体とわたし」 わたしたちの体の変化を知ろう

４年生の担任の高橋先生と保健学習を行いました。シルエット写真やイラストを用いて，思春期におこる体の変化を学ぶことができました。恥ずかしさからくすくす笑っている児童もいましたが，楽しく，真剣に聞くことができきました。大人になることが不安ではなく，“楽しみ！”と思える児童が少しでも増えたらいいなと思います。

次回（１２月１日）は，体の中の変化（体内や心）を学びます。

コロナ？ インフルエンザ？ カゼ？ 症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

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

インフルエンザにかかったら…
発症したあと5日を経過し，かつ，**熱が下がったあと2日**を経過するまで出席停止です。

インフルエンザにかかったら

登校できません

小学生以上では、「発症したあと５日を経過し、かつ、解熱したあと２日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症			解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症				解熱	1日目	2日目	登校OK