

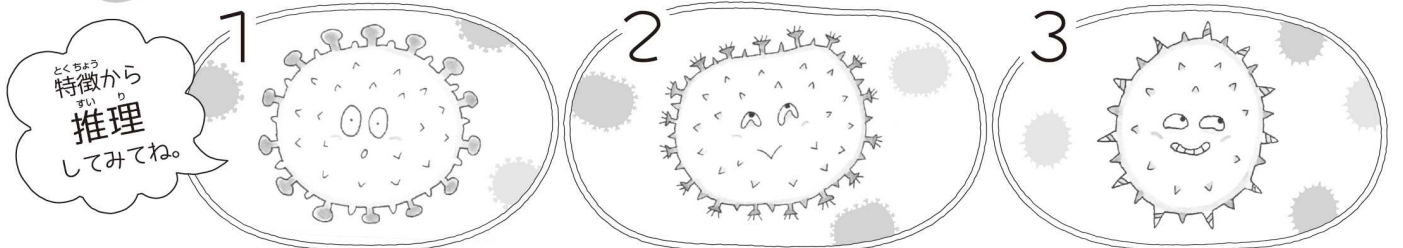
# ほけんだり12月

～おうちの人と読みましょう～ 令和2年12月15日 久山町立久原小学校 保健室







2020年も残すところあと少しになりました。今年はどうな1年でしたか。12月21日は1年で一番日が短い「冬至」です。体が温まるゆず湯に入ったり、ビタミンEが豊富なカボチャを食べたりして健康に過ごしましょう。いつもより長い夜の時間に、1年を振り返って来年の目標を考えるのもいいかもしれませんね。

## Q. 何の病気のウイルスでしょう？



特徴から  
推理  
してみてください。

	1のウイルス	2のウイルス	3のウイルス
どうやってうつる？	<ul style="list-style-type: none"> <li>*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る</li> <li>*ウイルスのついた手で鼻や口をさわる</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る</li> <li>*ウイルスのついた手で鼻や口をさわる</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>*ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べる</li> <li>*ウイルスが手に付いた人がさわった食材を食べる</li> <li>*感染した人の吐しゃ物や便からウイルスが移り、口に入る</li> </ul>
症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>○37～38℃位の微熱</li> <li>○くしゃみ、のどの痛み</li> <li>○鼻水、鼻づまり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○38℃以上の高熱</li> <li>○頭や筋肉、関節が痛む</li> <li>○のどの痛み、鼻水やせきが出ることも</li> <li>○「急に」全身がだるくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○吐き気、おう吐</li> <li>○下痢、腹痛</li> </ul> 
かかったらどうする？	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇睡眠をとり、安静にする</li> <li>◇食べられそうなら消化の良い食事をする</li> <li>◇水分補給をする</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇早めに病院で抗ウイルス薬をもらう</li> <li>(発症から48時間以内に飲むと、発熱期間が1～2日短くなります)</li> <li>◇睡眠をとり、水分補給をする</li> <li>◇熱が下がっても決まった日数は安静にする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇安静にする</li> <li>◇水分補給をする(脱水症状に注意)</li> </ul> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>抗ウイルス薬はありません</b> </div>

# 本格的な寒さがやってきました!

子どもたちは休み時間になると元気に外で遊んでいますが、学校の運動場には冷たい風が吹いて木の葉が落ちてしまっています。これからますます寒くなり冬本番です。

今年の冬は、風邪の予防に加えて、コロナウィルス感染症の予防にも気をつけなければいけませんね。自分でできること・みんなで協力しなければいけないことを、しっかり考えながら、寒さの厳しい冬を元気に過ごしましょう!

## ～風邪・コロナウィルス感染症の予防には～



### ① 手洗い・消毒をしっかりとしましょう!

冬は水が冷たくて、手洗いが適当になりがちです。冷たくてもきちんと手洗いをしましょう。もちろん手洗いの後はハンカチでしっかりと手を拭くことも忘れずに。

### ② マスクをしましょう!

マスクを忘れないためにも、朝、家を出るときからマスクをしましょう。



### ③ 洋服を重ね着しましょう!

登下校のとき・教室に入るとき・外で遊ぶときなど、そのときによって上着を脱いだり着たりして、体温の調節をしましょう。また、教室は換気のため室温が下がることがあります。洋服で上手に調節しましょう。

### ④ フィジカルディスタンスを保ちましょう!

寒くなってお友達とくっついて温まりたいところですが、しっかり距離を開けて過ごしましょう。

### ⑤ 規則正しい生活をしましょう!

ゲームなどで夜更かしをせず睡眠時間をしっかりと取り、好き嫌いせず栄養のあるものをバランスよく食べ、寒くても家の中ばかりで過ごさず外でしっかり運動して、風邪やコロナウィルスに負けない強い身体を作りましょう。

## かぜのウィルスにねらわれやすいのは、こんな子だ!

いつも夜ふかし、睡眠不足

好ききらいがいっぱい

うんどうせず、部屋でゴロゴロ

うがい・手洗い、めんどくさい

もうすぐ冬休みですね! 規則正しい生活を意識して過ごしてください。そして、3学期の始業式(1月7日木曜日)にまた元気に会いましょう!