

ほけんだより

国神小保健室発行
No.11 令和5年1月20日

体の成長にあったものを

～健康カードをご覧ください～

1月の身体測定を実施しました。

個人差はあるものの、「背が伸びる」のはどの子にとってもうれしいことですね。

他にも、手や足が大きくなり、筋肉が発達してがっしりとした体つきになったり、胸がふくらんできたりする子もいます。

そこで、お子さんの身につける物（洋服、体操服、靴、うわばき、帽子、給食のエプロン・三角巾など）が、お子さんの体のサイズに合っているか確認をお願いします。

大きすぎても小さすぎても、いろいろな活動の妨げになります。

十分に機能を果たさないこともあります。

お子さんの体格に合わせて使う物を調整してください。



子どもの発熱 Q&A



Q1 体は冷やす？温める？

熱の出始めに寒を感じる時は温かくしましょう。体があつくなり汗をかきだしたら、薄着の服に着替えるなど調節しましょう。

Q2 お風呂に入っている？

長く湯船につかるのは、体力を消耗するので、シャワー程度でサッパリするのがおすすめです。

Q3 食欲がないときはどうする？

無理に食べる必要はありませんが、水分だけは少量ずつこまめにとりましょう。水分補給ができず、ぐったりしているようでしたら病院を受診しましょう。

インフルエンザ
新型コロナウイルス

大きな違いは潜伏期間！



	季節性インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
感染経路	接触感染・飛沫感染	接触感染・飛沫感染・エアロゾル
予防方法	接触…手洗い	飛沫・エアロゾル…換気、マスク
潜伏期間	約2日（1～4日）	約5日（2～14日）
症状	せき、のどの痛み、鼻水、発熱、頭痛、だるさ、筋肉・関節痛	
出席停止期間 （療養期間）	発症後5日を経過し、 かつ、解熱後2日を経過するまで	発症後7日間 （有症状者）
重症化率 致死率	重症化率・致死率ともに新型コロナウイルス感染症の方が高い。 （徐々に数値が減り、インフルエンザと同じぐらいの数値になる見込み）	

新型コロナウイルス感染症は、最大14日間の潜伏期間がありますので、これが周囲への感染させやすさの大きな要因となっています。

「熱や風邪症状があったら無理をせず登校を控える」ことをお願いいたします。