



お家の人と読みましょう

令和3年12月23日

三沢小学校

保健室 No.14

冬休み号

2学期もラスト1日！いよいよ冬休みが始まりますね。年末年始は、クリスマスに年越しと、子どもたちにとっては楽しみがいっぱいですね。感染対策をしっかりと、体調にも気をつけながら、お休みを過ごしてください。

冬休みに入ったら「冬休み生活カレンダー」をつけて、元気に冬休みを過ごしてください！

1月11日に持ってくる保健関係 提出物

☆☆早寝・早起き・朝ごはん・朝夕の検温忘れずに☆☆

- 冬休み生活カレンダー
- 健康観察記録カード

健康に気をつけて生活しましょう

年末年始期間における感染症拡大を防ぐためには、家庭内における感染防止対策も極めて重要です。別紙、資料も家庭に掲示していただき、引き続き、適切な対応にご協力をお願いします。

もっと冬休み

- 生活リズムを崩さずに
- 食べすぎに注意
- メリハリをつけて
- 元気に過ごしましょう

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

生活習慣アンケートから「食事前の手洗い」が出来ていない児童がいることが分かりました。うちでも声をかけてあげてください。

みんなで予防 インフルエンザ

ママ な手洗いと咳エチケットで「かからない」、「うつさない」。

十分な休養も忘れずに

咳エチケット
マスク、ティッシュ・ハンカチ、そでなどで鼻と口をおおひまよう。

手洗い
指先、指の間、親指、手首は、特に注意して手洗いをしましょう。

厚労省
インフルエンザに関する情報
インフルエンザ予防検疫（コロナボスター）を加工して作成
[インフルエンザ予防検疫 コロナボスター]を加工して作成
[http://www.mhlw.go.jp/bunpu/kenkou/kekkaku-kansenshou/d/kekkaku_kenkou_collabo-apply.html]



～新しい年、元気な子ども達に会えることを楽しみにしています～