

ほけんだより



今年も残すところわずかとなりました。皆さんにとってどんな1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、我慢しなければいけないこともたくさんありましたね。冬休みは今年1年の振り返りと、来年の抱負をゆっくりと考えてみてください。

コロナ？インフルエンザ？かぜ？症状はどう違う？

新型コロナウイルスの特徴としてこの他に、**味覚・嗅覚の異常**があります。また、**無症状でも感染している場合**があるため知らず知らずのうちに相手に感染させていることがあるのが、この病気の怖いところです。

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	☹️	☹️	☹️	☹️
かぜ	☹️	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

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」と思ったら無理をせず早めに休み、医療機関を受診しましょう！



感染症対策、今一度気を引き締めて！

冬季に入り全国的に新型コロナウイルス感染が拡大しています。岐阜県でも第3派を迎え、感染者数が増えています。4月5月の休校時や6月の学校再開時と比べて、感染症に対する皆さんの意識はどうですか？3年生はこれから特に大切な時期に入る人がたくさんいます。これまでの力を十分に発揮できるよう、全校1人1人が意識を高く持って感染症対策に取り組んでほしいです。

こまめな換気

- ・常時対角線上に開ける
- ・1時間に1度全開

手洗い

- ・外出の後・食事の前
- ・30秒以上かけて
- ・石鹸と流水で

バランスの良い食事

- ・3食規則正しく

マスクの着用

- ・外出時・会話時
- ・会食中も食べるとき以外は着用

人混みを避ける

- ・初詣や買い物は人が少ない時間帯を選び最低限に。
- ・大人数で集まらない

睡眠時間の確保

- ・生活リズムを直す
- ・疲れたときは早めの休養

ソーシャルディスタンスを保つ

- ・会話時は真正面を避ける
- ・できるだけ2m開ける