

# ひだまり 12月号

令和2年12月21日 菅山小学校保健室  
おうちの人と一緒に読んでね



今年は、どんな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響でいろいろ変わったこと、がまんしたことが多かったと思います。みんな、よくがんばりました。もうすぐ冬休みです。まだまだ油断はできない状況ですが、体調など崩さず新年を迎えられるように生活リズムを整えて過ごしてくださいね。



## ふゆやす げんき す 冬休みを元気に過ごそう！



あさ ひる ばん  
朝・昼・晩  
しっかり食べよう

はやね はやお  
早寝・早起きを  
しよう



そと からだ うち  
外で体を動かそう

スマホ、タブレットや  
ゲームは時間を決めよう



コロナ? インフルエンザ? カゼ?

## 症状はどう違う？

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

新型コロナウイルスもインフルエンザも心配な季節です。  
冬休みも引き続き、手洗い・うがい、マスクの着用、  
3密を避けるなど気をつけるようにしましょう。



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。

# おしらせ



けんこうしんだん けっか びょういんじゅしん ひつよう けんしんけっか  
健康診断の結果、病院受診が必要な子に「健診結果  
のお知らせ」を配付してあります。受診後は受診結果を  
いし きにゅう がいこう ていしゆつ  
医師に記入してもらい、学校に提出してください。  
じゅしん す ごかてい はや じゅしん ちりょう ねが  
受診が済んでいない御家庭は早めの受診、治療をお願い  
します。

やちょう とり かくにん  
野鳥における鳥インフルエンザが確認されています。

## 『注意すること』

- 死亡した野鳥など野生動物は素手で触らないようにする。
- ふんなど触ってしまった場合、ていねいに手洗いをする。  
(飛べなくなった鳥を見てかわいそうと触らないようにし  
てね。同じ場所でたくさんの野鳥などが死亡していたら、近  
くの大人に伝えて県や市町の役場に連絡してもらいましょ  
う。)



ウイルスがきれいなことを  
みんなで実行しよう！



## 手洗い

石けんを使って25秒ほど洗  
えば、約百万個のウイルス  
を数百個にまで減らせます



外から帰ったとき、  
食事前はとくに忘れずに…  
うがいもいっしょに  
できるといいね

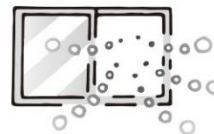
## マスク

鼻と口をしっかりと  
おおってね  
ゴムはゆるくないかな？



しぶきと一緒に広がるウイ  
ルスをとじこめます

## こまめな換気



空気を入れ替えて、室  
内のウイルスを追い出  
します

閉め切った部屋には  
ウイルスがいっぱい  
寒いけど窓をあげよう

1月6日、元気なみんなに  
会えるのを楽しみにしています！  
よい年をお迎えください。

