



R2. 11. 30 大府市立神田小学校

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

「みんな仲よくすごそう」

12月になり、寒さが一段ときびしくなり、空気も乾燥してきました。
全国的にコロナウイルス感染者が増えており、そろそろインフルエンザも
心配な時期です。手洗い、マスク、換気、きそく正しい生活。一人一人が
できる予防をしっかりとし、みんなで大切な命を守っていきましょう。大放課
の「かけ足運動」が始まります。自分のペースで楽しく走り、体の抵抗力アップをめざそう！



新型コロナウイルスもインフルエンザも /

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



人と人の距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

新型コロナウイルスって何？



わる 悪いのは新型コロナウイルス。
かかった人じゃないからね。

ウイルスの表面の突起が王冠（ギリシア語で corona）に似ていることが名前の由来です。これ
までに50種類以上見つかり、人への感染が確認されたのは6種類。うち4種類は一般的な
かぜのウイルス、今世界に広がっているのが7種類目となる「新型」コロナのウイルスです。分か
っていないことも多いけれど、正しく知って、「予防」に努める事が何より大切です。

<どう感染する？>

主に飛沫感染と接触感染。密閉・密集・密接の三密は濃厚接触をうみやすく、感染しやすい。

<どんな症状？>

はじめはかぜそっくり。発熱やせき、のどの痛みが一週間ぐらい続き、だるさを訴える人もい
る。においや味を感じなくなることもある。軽症や症状がない人が大半。でも、高齢者や糖尿病
や肥満など他の病気があると重症化の恐れがある。無症状でも後遺症があることもある。

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点



部屋の換気をする



共用する部分
(取っ手、ドアノブ
等)を消毒する



体液で汚れた
リネン、衣服を
洗濯する



こまめに石けんで
手洗いをする

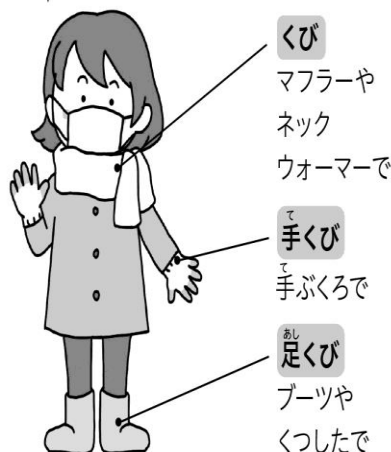


ゴミ(鼻をかんだ
ティッシュなど)は
密閉して捨てる

参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

3つの「くび」をあたためよう！

これらは、血管がひふの近くをとっていて、寒いときに体の熱がにげていきやすいところ。ここをあたためると血のめぐりがよくなるだけでなく、冷えをおさえることができ、体があたまるのです。寒さからしっかりガードしましょう！



きれいなハンカチで
ふくまでが手洗いです



マスクのときも鼻呼吸！

マスクを付けたら息苦しくなって、口呼吸をしていませんか？ 口呼吸だと、ほこりやウイルスなどがいっぱい、乾燥した冷たい空気がそのまま体の中に入ってしまいます。しかし鼻呼吸をすると、鼻毛などがフィルターの役割を果たしたり、空気を温めたり加湿してくれたりするので、体への負担が減ります。マスクのときも、鼻呼吸をするように気をつけてみましょう。



「毎朝、ポケットにきれいなハンカチを入れる」こと、習慣にしようね！

<おうちの方へ>

*「冬休みを元気にすごそうカード」について

冬休み前に配付します。お手伝いと一日2回以上の歯みがきができたか点検します。3学期も元気に登校するために、励ましながら記入させてください。お子さんへもメッセージ欄がありますので、取組の様子や3学期に向けての励ましの言葉などを書いてください。ご理解、ご協力をお願いいたします。

家族みんなで大掃除



* 歯の治療（9月実施）・視力検査（11月全校対象）について

検査の結果、病院での検査や治療（眼科）・治療や指導（歯科）が必要な場合は、「受診のおすすめ」の用紙が既に配布してあります。眼科も歯科も適切な早期の治療や対応が、今後の結果につながります。まだの方は、冬休みを利用し、ぜひ受診してください。受診後は、用紙をご提出ください。

なお、3学期にCO・GO検診（未受診者について）を予定しています。まだの方は、経過観察として主治医の診察を受けておくことをお勧めします。

今年の治療 今年のうちに



* スクールカウンセラーの相談日について

12月の相談日は、1日（火）13時～16時、8日（火）9時30分～12時30分です。1月の相談日は19日（火）13時から16時です。希望される方は、神田小学校（46-5154）養護教諭（谷澤）までご連絡ください。