

令和2年12月22日

京ヶ瀬小学校保健室 No.13

おうちの方といっしょに
読みましょう



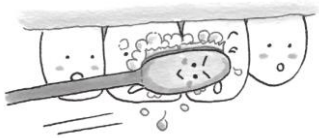
今年は、どんな1年でしたか？ 例年よりも感染予防をがんばった1年ではなかったか
と思います。ここで気をゆるめず、冬休みも手洗い・うがいなど、感染予防を心掛けて、
元気に過ごしてください。



『た・の・し・い・ふ・ゆ・や・す・み』

を心掛けて健康で楽しい冬休みにしよう！

たべたら歯みがき
3分間



のみすぎ

食べすぎに注意



しっかりお手伝い
をしよう



ゆざめや

夜ふかしかぜのもと



ふだんから

体をきたえよう



いつもの時刻に

早寝・早起き



やけどに注意



すてきな思い出

たくさんつくろう



みんな元気に始業式に

会いましょう！



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



インフルエンザウイルスは

これを

好き?

嫌い?

- | | | | | | |
|---------------|----|-----|---------------|----|-----|
| ① 乾燥した部屋 | スキ | キライ | ⑥ マスク | スキ | キライ |
| ② 口を開けて寝ている人 | スキ | キライ | ⑦ インフルエンザワクチン | スキ | キライ |
| ③ 教室の換気 | スキ | キライ | ⑧ 人が集まる場所 | スキ | キライ |
| ④ うがい・手洗い | スキ | キライ | ⑨ ストレスの多い人 | スキ | キライ |
| ⑤ 鼻や口をやたらと触る人 | スキ | キライ | ⑩ 早寝早起き | スキ | キライ |

スキ①キ②キ③④キ⑤⑥キ⑦⑧スキ⑨⑩スキ⑥⑦⑧⑨⑩スキ①②③④⑤

冬休みも「きらいんチェック」をお願いします

- ◇期間と回数 冬休みに**2回**実施してください。
- ◇振り返り欄 子どもたちが記入。保護者はサインで確認をしてください。
- ◇提出日 **1/8(金)3学期始業日**

チェックのやり方はお子さんの様子に合わせて、ご家庭で決めてください。

- ・子どもに予告してもOK、または予告なしでもOK
- ・歯みがきの様子を観察する
- ・歯みがきにかかる時間を計る
- ・仕上げみがきをする
- ・歯と歯ぐきを観察したりさわったりする など



<1月の保健行事予定>

1/13(水)	発育測定 [1・2年]
1/14(木)	発育測定 [3・4年]
1/15(金)	発育測定 [5・6年]

発育測定は、体育着の長袖、長ズボンを着て行います。

