











令和2年11月4日

練馬区立南町小学校 校長 星 美登里 養護教諭 桂川 紗和



ずいぶんと日暮れが早くなり、秋の訪れを感じる季節となりました。今年は、従来の「かぜ」「インフルエンザ」に加えて、「新型コロナウイルス感染症」の予防対策も引き続き実施していく必要があります。冬に流行する感染症を以下にまとめています。症状を確認し、ご家庭でも気をつけたい病気について知識として押さえておいて頂けると助かります。なお登校日前夜に発熱した場合は、翌朝解熱しても再度発熱する可能性もあるため解熱後1日はご自宅で静養なさってください。

～症状はどう違う？「新型コロナウイルス」「かぜ」「インフルエンザ」～

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

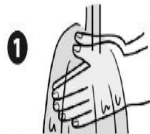
裏面に続きます。

かん せん しょう よ ぼう き ほん
感染症予防の基本

て
手洗い



かぜ・インフルエンザの流行シーズンになりました。また、
 新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスなど、冬には
 他にも気をつけたい感染症があります。これらの予防に大
 切なことのひとつが『手洗い』。毎日、しっかり続けていま
 すか？ 正しい方法をもう一度見なおしてみましょう。



①
 すいどう なが みず
 水道から流している水で
 て
 手を洗い流す



⑥
 おやゆび いっぽう て
 親指をもう一方の手で
 ねじるようにあらう



②
 せっけん(ハンドソープ)を
 よくあわ立てる



⑦
 ゆびさき あいだ ほんたい
 指先とつめの間を反対の
 て
 手のひらでていねいにこする



③
 りょうほう て
 両方の手のひらを
 あ
 合わせてよくこする



⑧
 てくび いっぽう て
 手首をもう一方の手で
 ねじるようにあらう



④
 いっぽう て
 一方の手のこうを
 ほんたい て
 反対の手でこする



⑨
 なが みず
 流している水であわを
 きれいに洗い流す



⑤
 りょうて く あ
 両手を組み合わせて
 ゆび あいだ
 指の間をあらう



⑩
 きれいなタオルやハンカチで
 ふく

ぬれたままにすると、また
 よごれてしまうのでNG!



かかりつけ歯医者をもちましょう



むし歯や歯周病の治療だけじゃない！ 予防のために、プロによるメンテナンスやセルフケアのアドバイスを受けたり、スポーツ用のマウスガードを作ったり…。お口の健康保持は全身のケアにつながります。

笑顔に自信



パフォーマンス向上



歯医者さんに
相談だ——

11月8日は
いい歯の日

11月8日は

おいしく食べる



感染症予防



むし歯になりやすい人チェック!

あてはまる人は
注意が必要です

おやつが大好き

清涼飲料水が大好き

歯みがきはきれい

何回もかむのは面倒



甘い物の食べすぎ注意



喉がかわいたら水かお茶



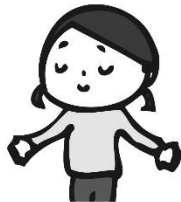
食事の後きちんとみがく



ひと口30回かもう

からだのようすをしる…バイタルサインって?

「たいおん」 「こきゅうすう」 「みやくはく」



びょういんでは
「けつあつ」などもみて、
くわしくしらべます!



マスクのつけ方・外し方・捨て方

つけ方

マスクで鼻と口の両方を確実ににおおい、鼻の横や頬などにすきまができないよう顔にフィットさせます。



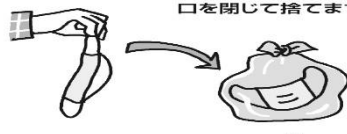
外し方

マスクの表面に触れないよう、ゴムやひも部分を持って外します。



捨て方

マスクの表面に触れないように入れて、口を閉じて捨てます。



マスクの表面はウイルスなどが付いていて汚れている可能性があります。外したり捨てたりするときにさわったら、石けんでしっかり手を洗いましょう!

