



寒さも少しずつ厳しくなり、今年最後の月になりました。今年は、手洗いをとても意識した一年になったのではないのでしょうか。みなさんの行動が、確実に感染症を防ぐことにつながっています。水道の水が冷たくて、手を洗うことを嫌に思うかもしれませんが、これに負けず、手洗いを続けていきましょう。指先や指と指の間、手首は洗い残しが多い部分です。ていねいに洗いましょう。



### 師走のし忘れ ありませんか？



12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさと忘れていないことはありますか？



- 朝ごはん  
時間がなくて食べていない…という人は、30分早く起きてみましょう
- メディア  
ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか？ 決めた時間を守りましょう
- 手洗い  
外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう
- 病院受診  
健康診断で気になることがあった人は、今年のうちに受診するのも忘れずに

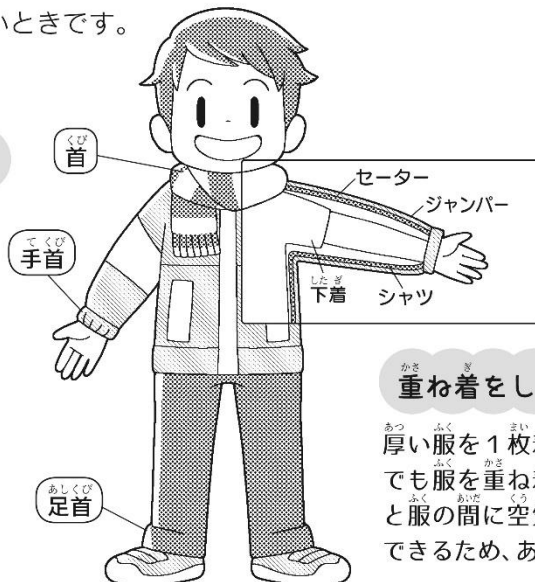


### 衣服のあたたかい着方を工夫しよう

私たちが「あたたかい」と感じるのは、衣服と衣服、せんとせんの間のあたためられた「空気」が動かないときです。

#### 「3つの首」をふさごう

首・手首・足首の3つの首をふさぎ、外の冷たい空気が入らないようにすると、あたたかさを保つことができます。



#### 寒さに負けない！！

◇気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服そうを選ぼう！

#### 重ね着をしよう

厚い服を1枚着るよりも、薄めでも服を重ね着したほうが、服と服の間に空気の層がたくさんできるため、あたたかくなります。

うらめん 裏面あり

11月19日に、学校保健委員会を行いました！

### 【内科】

- ・今年は、風邪や感染症での来院が大人も子供も少ない。
- ・新型コロナウイルスの自粛が影響し、体重増加や体力低下が多い印象がある。体力低下によって、感染症にかかりやすくなるため、継続した運動が必要である。小学生のうちに、体育や遊びで体を動かすことを多く経験をすると、その後の運動習慣の確立につながると考える。

### 【眼科】

- ・2学期に入ってから健康診断だったため、アレルギー性の疾患が少なかった。
- ・新型コロナウイルスの自粛があり、家に居る時間が長かったため、近視が進んでしまっている。
- ・視力検査で、B判定(0.9以下)の場合、低学年ほど眼科医への受診をお願いしたい。弱視の治療は、高学年になってからでは手遅れになる。

### 【耳鼻科】

- ・眼科と同じく、アレルギー性の疾患は少なかった。
- ・今年は、耳垢がたまっている児童が多かった。耳そうじの際に、奥へ押し込んでしまっていることが多い。濡らした綿棒を使って、クルクル回しながら取る方法を試してほしい。

### 【歯科】

- ・新型コロナウイルスの影響で、受診を控えている方が多いと感じている。そのため、むし歯治療が遅れてしまっている現状がある。歯科健診で受診の必要があった方は、早めに治療を受けてほしい。

### 【薬剤師】

- ・換気の継続と湿度管理を必ず行ってほしい。換気のコツは、なるべく対角に窓や戸を開けることで、空気の移動が大きくなり効率よく空気の入れ換えができる。

### 【保護者の皆様へ】

新型コロナウイルスの感染が心配な毎日ではありますが、健康診断後に受診のすすめをお配りしたご家庭については、今年中に病院への受診、治療を受けられるようお願いいたします。受診後は、学校へ受診報告書をご提出ください。また、今月中に、健康診断の記録をお配りします。ご確認ください。

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

学校ホームページ  
QRコード

