

ほけんだより 11月

令和2年11月2日
横浜市立平沼小学校
校長 長谷川 絹子
養護教諭 遠藤 梨那

さわやかな秋晴れが続き、紅葉の美しい季節になりました。過ごしやすいため子どもたちは、外で元気に過ごしています。

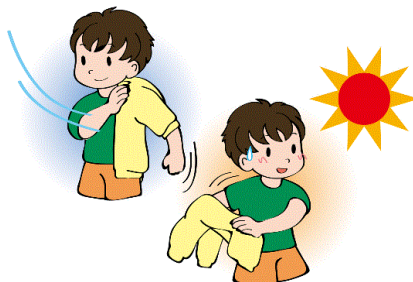
先日、学校保健委員会がありました。今年度は「感染症予防のために、からだところを元気にしよう」をテーマに各クラスで目標を考え、取り組んでいます。手あらいをしっかりとるために歌いながら行ったり、ポスターをつくったり、できたらシールをはったりして工夫をしています。また、心の元気のためにマイナス言葉ではなく、プラス言葉を使うように取り組んだりもしています。保健委員会では、『心が元気になるお手紙を書こう』という企画を考えました。SNSなどを利用する人が増えている時代ですが、お手紙



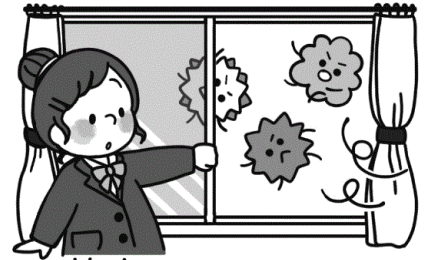
のよさを感じられたらと思います。ペアーズや友達に渡す予定です。学校医の岡部先生からは、予防の大切さと笑顔が免疫力を高めること、コロナウイルス感染症について必要以上に怖がらないことも教えていただきました。日々、不安やストレスを感じることはありますが、学校保健委員会の取組によって平沼小の子どもたちが、心も体も元気でいられるように願っています。

11月の保健目標 衣服の調節をして過ごそう

半袖1枚の上(防寒着)を着ている子がいます。教室内ではコート類は脱ぐように指導していますので、寒い場合に着るものを準備したり、重ね着をしたりするようにお願いします。



細菌やウイルスは



換気でスッキリ

今年度は感染症対策で換気をするため、暖房は設定温度を高くして使用していきます。適温を保つために、窓を閉める場合もありますが、休み時間や掃除には換気を行います。













感染症対策
実施中！

マスクやフェイスシールド、アルコール消毒や手袋交換、保健室来室人数の制限やソーシャルディスタンス、換気、手洗いや床に座らない指導等、安心して健康診断を受けられるようにしています。

＼ 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