

ほけんだよ11月

令和2年11月5日
横浜市立大正小学校
校長 山崎浩一郎
養護教諭 小野田舞衣

秋も深まり、肌寒い季節になりましたね。これからは、新型コロナウイルス感染症に加え、風邪やインフルエンザも流行する時期となります。後期も元気にすごすために、今一度、学校や家庭での過ごし方を見直してみましょう！



からだをきたえて元気にすごそう！

- ① 規則正しい生活・きよりをとる
- ② 体力をつける（運動をする）
- ③ 栄養を取る（バランスのよい食事）
- ④ 手を洗う



“かぜ”と“インフルエンザ”のちがい

重めのかぜと軽めインフルエンザは症状が似ており、医師でも判断が難しいといわれています。症状は似ていても、治療方法はちがうので、それぞれの特徴を知り、自分がかかったときに、きちんと症状を伝えられるようにしておきましょう。

症状の出方

かぜ 鼻やのどから症状が始め、ゆるやかに悪化する。
インフルエンザ 全身に症状があらわれ、急激に悪化する。

かぜ



熱

かぜ 37～38℃未満の熱が出る人が多い。
インフルエンザ 38℃以上の高熱が出る人が多い。

体調の変化

かぜ くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み。
インフルエンザ 足腰の関節に強い痛みを感じる。悪寒など。

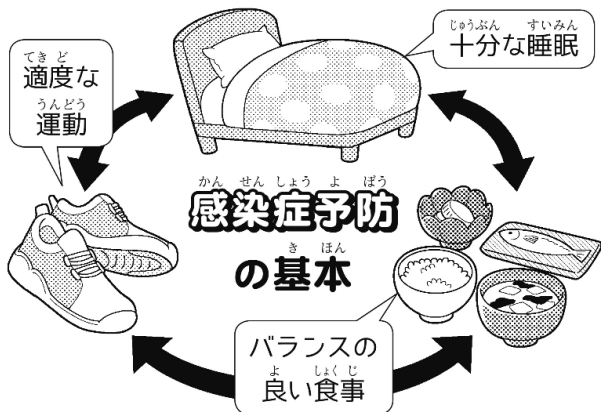


インフル
エンザ

登校の目安

かぜ 熱が下がりがり、全身状態がよければ登校できる。
インフルエンザ 発症後5日間経過し、なおかつ、熱が下がってから2日間経過するまで登校できない。

感染症の季節です！



11月は、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行し始める季節です。栄養や睡眠をしっかりと、体を動かして、感染症に負けない体をつくりましょう！

© 少年写真新聞社 2020

バランスのよい食事って・・・？

今日の食事が明日の体をつくるよ！

- ①主食・・・黄色（ごはん・パン・めんなど）
- ②主菜・・・赤色（肉・魚・たまごなど）
- ③副菜・・・緑色（野菜・きのこなど）

3つをそろえて、バランスのよい食事をしましょう。

歩くのも運動・・・？

運動は、スポーツなどの激しい運動だけではありません。歩くことや、階段の昇り降りも運動になります。積極的に階段を使ったり、歩ける距離なら歩いたり、意識して運動しましょう。

寝る時間が大切・・・？

「寝る子は育つ」という言葉を聞いたことはありますか？十分な睡眠は、みなさんの成長のためにとっても大切です。特に、からだの成長に必要な「成長ホルモン」は夜の10時から2時の寝ている間にたくさん出ます。また、睡眠は、脳や体の疲れをとってくれたり、けがや病気を治す力を高めたりしてくれます。早寝早起き・十分な睡眠は、みなさんのからだにとって、とても大切なのです。

保護者の方へ

日頃より、お子様の健康観察や健康管理ありがとうございます。11月16日より後期が始まります。改めて、学校での感染対策にご協力をお願いいたします。

☆ご家庭へのお願い☆

- 引き続き、お子様の毎日の検温・健康観察をお願いします。 検温を忘れた場合には、保健室前で検温を実施しており、毎日10数名の児童が測りに来ています。登校前にご家庭で検温していただき、発熱がないことを確認してからの登校をお願いいたします。
- マスクの着用及びマスクの予備の持参のご協力をお願いします。 学校では、児童間の距離を取るよう努めていますが、教室の規模等により十分な距離を取ることが難しい状況も発生します。グループ活動や給食準備の際にもマスクが必要となりますので、ご協力をお願いいたします。
- お子様の体調がすぐれない場合には、無理をなさらず、ご自宅での休養をお願いいたします。 また、学校で体調が悪くなった際には、早めにご家庭にご連絡させていただきます。お忙しいと思いますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。