



令和2年12月23日

明倫小学校 保健室



今年はどんな一年でしたか？

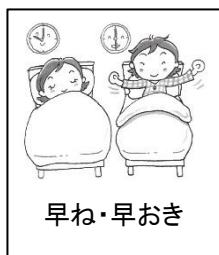
新型コロナウイルス感染症の影響でかわったこと、がまんしなければならないことも

たくさんあったと思います。みんな、本当によくがんばってくれました。

もうすぐ冬休み。一年のつかれが出て体調をくずしてしまわないように、生活リズムをととのえてすごしてください。



冬やすみも元気に！



生活リズムをととのえて、たのしい冬やすみを！



新型コロナウイルスもインフルエンザも /

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事

ウイルスがきらいなことって？



ウイルスがきらいなことを考えてみよう。
みんなで実行すれば、
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



マスク



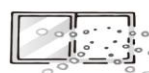
しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります



こまめな換気



空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

コロナ？ インフルエンザ？ かぜ？

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」と思ったら、早めに休みましょう。

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

しっかり眠って、しっかり食べて体力をキープすることも大事です。

