



うら記事もよんでくださいね

令和2年12月4日  
仁比山小学校保健室

# ほけんだより



12月にはいりました。今年のさいごの月です。みなさんにとって今年はどうな1年でしたか？新型コロナウイルス感染症の影響で、身の回りの生活に変わったことがたくさんありました。今もまだ続いています。がまんしないとイケないこともありました。そんななか学校生活では、みんなよく感染症予防をがんばっています。本当にありがとうございます。来年もおねがいします

## マスクは、登校(下校)時もつけてください。



まだ、何人かの人が、登校時にマスクをつけ忘れていられるようです。仁比山小は、集団登校で地区別にとまって歩いて登校します。1列歩行ができていればあまり心配いりませんが、ゆだんをするとつい横にならんで、おしゃべりすることもあると思います。

マスクをかけなかった時間(たとえば1m以内で15分おしゃべり)で、感染させる・感染する確率がぐんとあがるといわれています。マスクをはずす給食時や体育や外遊びのほかは、マスクはつけたままです。これは仁比山小の感染予防のきまりなので、しっかりまもってください。

### おうちのひとへ

#### マスクのサイズの目安

耳のつけ根の一番高いところに親指の先端をあて、鼻のつけ根から1cm下のところに人差し指の先端をあてる。その親指から人差し指までの長さがサイズの目安に。

- 9~11cm 子ども用サイズ
- 10.5~12.5cm 小さめサイズ
- 12~14.5cm ふつうサイズ
- 14cm 以上 大きめサイズ

引用：一般社団法人日本衛生材料工業連合会



## マスクは正しくつけましょう



- ★ ハナを出さないでね
- ★ アゴにかけるのは止めてね



新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルスとインフルエンザは、かかり始めの<sup>はじ</sup>症状<sup>しょうじょう</sup>がよくにています。

コロナ? インフルエンザ? カゼ?  
**症状はどう違う?**

かぜ<sup>しょうじょう</sup>症状<sup>しょうじょう</sup>がつづくときは、はやめにかかりつけの医療<sup>いりょう</sup>機関<sup>きかん</sup>に受診<sup>じゆしん</sup>しましょう。また、しっかり<sup>なかな</sup>治<sup>なを</sup>ってから登校<sup>とうこう</sup>するようにしましょう。

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

**保護者の方へ**

全国の新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況をみて、佐賀県も感染者が増加傾向にあり心配されるところです。予防対策をしっかりといても、感染経路不明であったり、無症状の感染者がいたりすることから、自分もかかってしまうということは十分ありえることです。100%防げることはありません。

そのことをふまえて、学校においては予防対策を続けると同時に、あらためて病気になった人への偏見や差別をしないことも子どもたちに話していかなければいけないと思います。

お子様の体調不良時には、無理をさせずしっかり回復して登校させていただいており、登校前の健康観察にもご協力をいただいています。ありがとうございます。来年もよろしくお願いたします。


わかるかな?


①  人


②  人

③    人

**ヒント**

① ウィルスを追い出すために1時間に1回はしよう 

② 寒くても外で体を動かそう。体力もアップするよ 

③ 夏はこまめにしても、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です 

**寒くても元気に!**

答え: ①換気 ②運動 ③水分補給

インフルエンザにかかったら

**登校  
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
😷 発症	😷	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	😊	🏫 登校OK	
😷 発症	😷	😷	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	🏫 登校OK	
😷 発症	😷	😷	😷	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	🏫 登校OK