

令和2年12月4日 玉島小保健室

12月になりました。今年もあと4週間ですね。

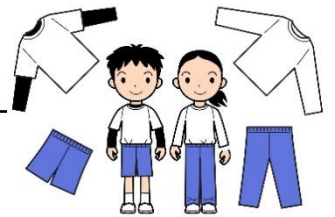
紅葉していた木々も葉を落とし、冬準備をはじめているかのようです。



教室には、ストーブがはいりました。まだ、ストーブをつけるほどの冷え込みはありませんが、今年は、コロナ感染症で、学校・教室の窓を少し開けて、常に空気を入れ替えます。寒いですが、窓側の人や冷えやすい人は、脱ぎ着のしやすい服装を準備しましょう。

ヒートテックのシャツやスパッツ、タイツ、ベスト・カーディガンなどで、寒くないように

洋服の着方を工夫してみましょう。お家の方も、服選びや着方について、学校生活がおりやすい、寒さ対策の服装かどうか、気をかけておかれてください。



※カイロは、基本的に学校に持ってきてはいけないようになって

います。腹痛などがある人で、お家の方から、連絡帳や電話で、連絡があった人だけが持ってきていいようになっています。



## 寒さに負けない！ 服装で体温調節



保護者の方へ

お子さんの寒さ対策は厚着や暖房に頼ってしまいがちですね。服装を少し工夫して、脱ぎ着で体温調節ができるように手伝えてあげましょう。

下着を着る

体温を逃がさず、温かい空気をためてくれます。汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめ。

上手に重ね着を

厚手の長袖に空気をためるセーター、風を通しにくいジャンパーと素材を生かした重ね着を。

室内と室外を意識

室内も室外も同じ格好だと体温調節の力がうまく働きません。室内では上着やマフラーをぬぎましょう。

気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服装選びを！



# 冬の感染症にご注意を！！

11月の終わり頃から、体調不良による欠席や早退、保健室来室が多くなってきました。腹痛や吐き気、のどの痛みなどです。朝の検温で、熱がなくても、いつもと体のようすがちがう時には、休むようにしてください。病気をこじらせて、治るのに長い期間かかります。そしてなにより大切なお友達にうつすことがあるからです。コロナ感染症も各地で増えてきています。今一度、予防につとめましょう。



インフルエンザ



感染性胃腸炎



RSウイルス感染症

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

おうちの方へ



朝の検温を必ずして、健康観察チェック表に記入をお願いします