

# ほけんだより



R7. 12. 10 (水)

中埜小学校 保健室

No.10

## ウイルスに<sup>ま</sup>負けない！<sup>かんせんしょうよぼう</sup>感染症予防クイズ

1 1月<sup>がつ</sup>はインフルエンザ<sup>りゅうこう</sup>が流行<sup>が</sup>しました。1 2月<sup>がつ</sup>は元<sup>げん</sup>気で過<sup>す</sup>ごせるよう  
に、<sup>かんせんしょうよぼう</sup>感染症<sup>ぜんもんせいかい</sup>予防クイズにチャレンジしてみよう！全問正解<sup>ぜんもんせいかい</sup>できるかな～？



### 1 <sup>て</sup>手を<sup>あら</sup>洗<sup>とき</sup>う時に<sup>たいせつ</sup>大切なことは？

- ① <sup>みず</sup>水をかけるだけ
- ② <sup>せっ</sup>石けんでこする
- ③ <sup>て</sup>手を見<sup>み</sup>つめる



### 2 かぜをひきにくくするには？

- ① はやねはやおき朝<sup>あさ</sup>ごはん
- ② <sup>まいにち</sup>毎日アイス<sup>た</sup>を食べる
- ③ <sup>てあら</sup>手洗いをしない



### 3 くしゃみが出<sup>で</sup>そう！どうする？

- ① <sup>そら</sup>空に向<sup>む</sup>かってくしゃみ
- ② <sup>て</sup>手で<sup>う</sup>受け止<sup>と</sup>める
- ③ <sup>ふく</sup>服のそで<sup>くち</sup>で口をおおう



### こたえ

1…② 2…① 3…③



<sup>せっ</sup>石けんでしっ<sup>てあら</sup>かり手洗<sup>きそく</sup>いすることや規則  
<sup>ただ</sup>正しい生活<sup>せいかつ</sup>を心<sup>こころ</sup>がけることが<sup>たいせつ</sup>大切です。  
せき<sup>で</sup>が出る<sup>ひと</sup>人はマスクをしようね。



## 保護者のみなさまへ

### ★健康診断結果のお知らせ（2回目）を配付しました

健康診断後、所見があったお子さんに「結果のお知らせ」を配付していました。1 1月末までに受診報告書が未提出のお子さんには、本日「結果のお知らせ（2回目）」を配付しました。

すでに受診済みの場合は、医療機関名等も保護者の方の記入で構いませんので、学校に受診報告書を提出してください。まだ受診が済んでいない場合は、冬休みなどを利用し、早めの受診をお勧めいたします。

# ふわふわツリー★イルミネーション

保健室前の掲示板には、ふわふわツリーがかざられ、ライトアップ中です。言われてうれしくなる「ふわふわ言葉」をハートの紙に書いて、ツリーをかざってくださいね！

## こんなふわふわ言葉があったよ！

- ありがとう
- おはよう
- おつかれさま
- てつだうよ！
- ファイト！
- だいすき♡
- がんばってね
- だいじょうぶ？

ほかにもいろいろあるので見にきてね★



## 冬に流行しやすい感染症

### インフルエンザ



#### 特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

#### 潜伏期間

1～3日

#### 症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

### ノロウイルス



#### 特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

#### 潜伏期間

1～2日

#### 症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

### 新型コロナウイルス



#### 特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

#### 潜伏期間

2～4日程度

#### 症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など