



# ほけんだより 1月



R5.1.10大貫小学校

明けましておめでとうございます。

本年も子供達が健やかで実り多い年になりますよう、応援していきたいと思しますので、どうぞよろしくお祈りします。

さて、寒さが身にしみる季節となってきましたが、全国的に新型コロナウイルスの流行が収まらず、同時にインフルエンザの感染拡大も懸念されており、今後も余談を許さない状況が続いています。

引き続き手洗い、換気、マスクの着用等、基本的な感染症予防対策を家族みんなで継続すると共に、夜は早めに就寝し、感染症に負けない免疫力の保持に努めましょう。

また、毎朝お子さんの健康観察を十分していただき、御家族も含め、発熱やかぜ症状等がある場合は、すぐにかかりつけの病院に連絡し、受診についての指示を仰ぎましょう。



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

### 手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっただけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!

そこで、手洗い。

① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!

### 効果的な手の洗い方

- 1 手のひらをあわせてよくこすって洗いましょう。
- 2 手の甲を手のひらでよく洗いましょう。洗う時は指をのばしましょう。
- 3 指先やつめの間も手のひらでこすって、いいに洗いましょう。
- 4 指と指の間を洗いましょう。
- 5 親指をもう一方の手でにぎってねじるようにして洗いましょう。
- 6 手首まで忘れずに洗いましょう。

