

ほけんだより



竜王東小学校
保健室

県内でインフルエンザが12月下旬より流行期に入っています。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、風邪の症状を見分けることは難しいです。何か心配な症状がある時には、早めに病院を受診しましょう。

コロナ？ インフル？ ただのカゼ？

みかくいじょう

味覚異常

きゆうかくいじょう

嗅覚異常



せき

咳

いきぎ
息切れ



きゆう こうねつ
急な高熱

きんにくつう かんせつう
筋肉痛・関節痛

はなみず
鼻水



いた
のどの痛み

はつねつ
発熱

むずか

特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

しんぱい しょうじょう ひと せつしょく さ いし しんさつ う

コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです

てあら
手洗い



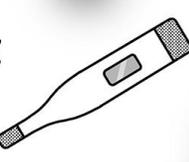
うがい



ちやくよう
マスク着用



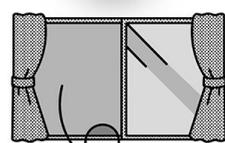
けんこうかんさつ
健康観察



しょうどく
消毒



かんき
換気



うんどう
運動



すいみん
睡眠



て かんき かんせんしょうたいさく つづ
手あらい、換気など、感染症対策を続けましょう！

マスクをつけていても… せきエチケット



せき・くしゃみをするときは…

まわりの人から1m以上
はなれて顔をそむける



とっさのときは
服のそでなどでカバーする



ハンカチやティッシュで
鼻と口をおさえる



手でおさえたり
鼻をかんだあとは手をあらう



ふだんからマスクをつけることの多い生活が続いていますが、もちろん、マスクもだいたいなせきエチケットのひとつ。ただし、あらためて気をつけたいのは、「マスクをつけていれば、せきやくしゃみをしてもらいにくい」にはならないということです。

感染症を予防するための方法は『どれかひとつ』ではなく『できるだけ多く』のことを組み合わせて続けることがたいせつです。

※ インフルエンザの出席停止について ※

インフルエンザの出席停止期間は、「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」です。治って登校する時に、医師による登校証明は、いりません。登校する時には、保護者が「インフルエンザ報告書」を記入し、学校へ提出してください。