

ほけんだより

令和4年12月1日 NO. 11
三神小学校

あっという間に、カレンダーも最後の一枚となります。例年であれば、インフルエンザや感染性胃腸炎の流行しやすい時期です。しかし、現段階で本校のインフルエンザ発症者は0人！毎年夏にはやりやすい水ぼうそうや手足口病や他の感染症もほとんどいませんでした。日頃の感染症対策が、このようなところにも表れているなど実感する年末です。

2学期も毎日の健康観察や検温、早々のお迎え等、多くのご協力をいただき本当にありがとうございました。少し気が早いですが、皆様のご協力のおかげで無事に2学期を締めくくれそうなことに安堵しています。来学期もどうぞよろしくお願いいたします。

太陽の光を浴びると体の中でつくられるもの

【ビタミンD】

骨を強くします



【セロトニン】 別名: 幸せホルモン

脳を活発に働かせます
ストレス解消・集中力アップ
やる気などにつながります。



外で遊ぶことは、体と心の健康につながっているんだね！

寒い冬でも外遊びが大切！！ 外遊び・スポーツの効用は？

- ① 外で遊ぶ習慣がつくと、暑さ寒さに負けない体力がつきます。風や水の刺激を受けていると、皮膚が鍛えられます。



- ② 運動をしているときは、脳も活発に働いています。運動すると、やる気が出る、意欲がわく、積極的になるなどの研究結果が出ています。



コロナ? インフルエンザ かぜ

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	倦怠期	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				
かぜ		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

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点

