

# 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りやすい時期です。しかし、現段階で本校のインフルエンザ発症者は〇人！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できます。 風や水の刺激をうけていると、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



他の家族と部屋を可能なかぎり分ける



できるだけ限られた人がお世話をする



できるだけ全員がマスクをつける



こまめに石けんで手洗いをする



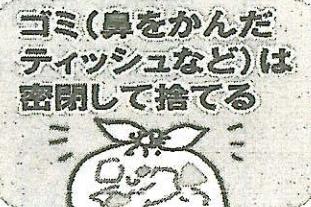
部屋の換気をする



共用する部分(取っ手、ドアノブ等)を消毒する



体液で汚れたリネン、衣服を洗濯する



ゴミ(鼻をかんだティッシュなど)は密閉して捨てる