



令和3年12月7日(火)

三笠小 保健室

2学期も残すところあと約半月となりました。これからますます寒くなってきます。寒くなると気を付けなければならぬのが、インフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症の流行です。新型コロナウイルス感染症も新たな変異株が出てきて心配なところです。「手洗い・うがい」「マスクの着用」などの感染症予防に気を付けるとともに、「早寝・早起き・朝ごはん」、規則正しい生活で病気に負けない強い心と体をつくりましょう。

## コロナ・インフルエンザ 症状の違いは?



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	☒	☒	微笑	☒

☒ … 高頻度

☒ … よくある

☒ … ときどき

☒ … まれに

※無症状の場合を除く

### 【12月の保健行事】

8日(水) 清潔検査

1・3・5年生

9日(木) 清潔検査

2・4・6年生

新型コロナウイルスはどれくらい生きる?

新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手にくついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中	3 時間	ポール紙の表面	24 時間	プラスチック・ステンレスの表面	48～72 時間
-----	------	---------	-------	-----------------	----------

そんなウイルスを数10秒で消滅させられる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い  
流水で15秒すぐ  
2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに!



## 清潔検査の結果(11月)

### \*『ハンカチを持ってきた人の割合』

※全体 83%

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
85%	77%	80%	90%	83%	82%

ほとんどの学年で、ハンカチを持ってきた人の割合が80%を超えていました。手をしっかりと洗い、きれいなハンカチで拭くことの大切さをお家でもお話し下さい。



### <健康手帳 確認・提出のお願い>

12月の清潔検査後、健康手帳を持ちります。確認後、21日(火)までに学校へ提出をお願いします。

(※学年で指示された期限までに提出してください。)

○発育の記録(P4～5)・・・保護者印を押してください。

○清潔検査(P35～)・・・お家の方のコメント又は印をお願いします。

