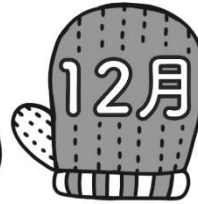




保健だより



R2年12月15日
千葉市立若松中学校
保健室

この1年間、手洗い・消毒・換気・マスクの着用等を実践し続けたみなさん。慣れてきて、ついつい忘れがちな感染症対策を今一度確認し、来年も健康でいられるようにしていきます。

新型^{しんがた}コロナウイルスもインフルエンザも

自分にできる感染症対策^{かんせんしやうたいさく} しっかり続けることが大事^{だいじ}



人と一緒^{いっしょ}のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス

人と^{きより}の距離をとる
(人混みは避ける)



せっけん^{てあら}で手洗い
(定期的^{ていきてき}にこまめに)



栄養^{えいよう}や睡眠^{すいみん}をしっかり
体力^{たいりよく}をつける

マスクあるある紹介

マスクが見当たらない！

給食中や部活動、体育など、学校生活の中でマスクを外してもよいタイミングでなくしてしまう現象。

ついマスクをつけ忘れる！

上記のマスクを外してもよい時間の後、マスクをつけ忘れて教室に入ってしまう現象。



マスクから鼻が出ちゃう！

マスクがずれてしまう現象。

保管方法のススメ

- 体操服のポケットにしまう
※顔に触れる面を内側に畳むと◎
- マスクケースに入れる

再装着のススメ

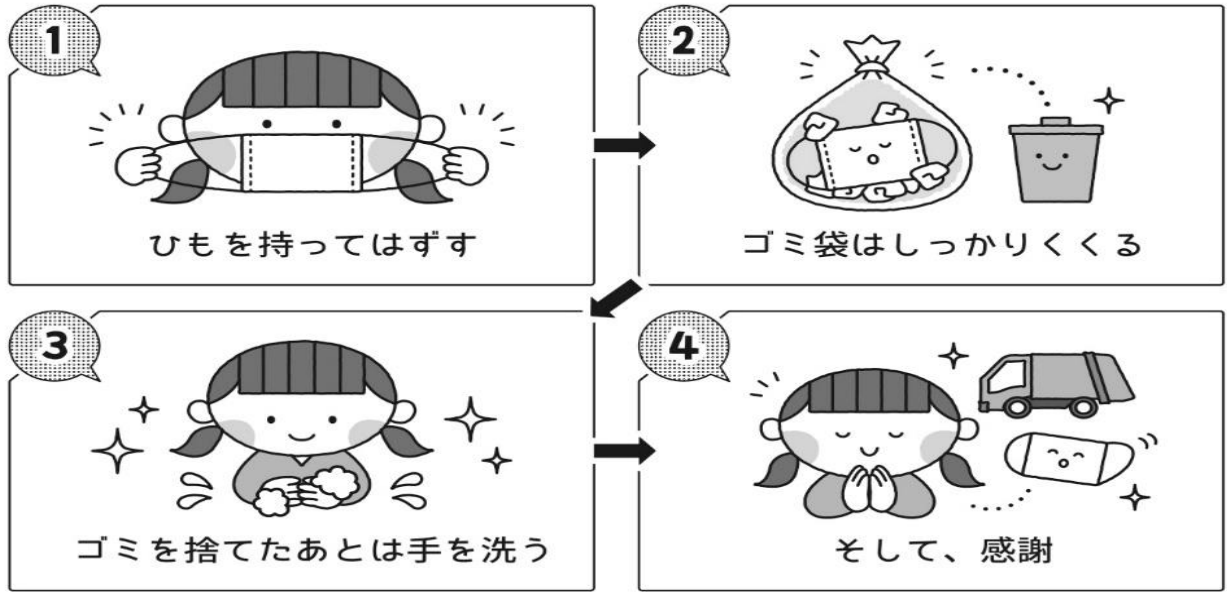
- 手洗いしたらすぐ！
活動後の手洗いの後にマスクの紐部分をもって着ける
- 外から帰ってくるときは校舎に入る前！
校舎内は屋外に比べて人との距離が近くなりやすいので、校舎に入る前にはマスクをつけると◎

確認ポイント

- マスクのサイズが大きい？
- マスクが洗濯で伸びている？

顔のサイズに合った
マスクをつけよう！

(!) マスクの捨て方 ▶ 



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

保護者の方へ

- 学校の活動で怪我をされた場合はスポーツ振興センターの災害給付制度が利用できます。申請用紙を受け取っていて提出されていないご家庭は申請をお願いします。
- 学校での健康診断が終了し、歯科検診結果は全員に、その他の検診は所見があった場合のみ受診勧告を配布しました。お手元にある方は早めの受診をお勧めします。

ご意見・ご相談等ございましたら若松中 (043-232-6125) 保健室までご連絡ください

❗ ウイルスの入り口は **目・鼻・口** 刃な3つの理由



- 手で顔やマスクをさわらない
- 石けんでいねいに手を洗う



り中に入ってきた
レスなどは、鼻水
と一緒に体
こ出されます。鼻
袋のほとんどは水
ず。



3 カゼやインフル
エンザになってし
まったら、熱や下
痢、おう吐で体か
ら水分がたくさん
で
出ます。

夏と同じくらい水分補給が大切なのです