

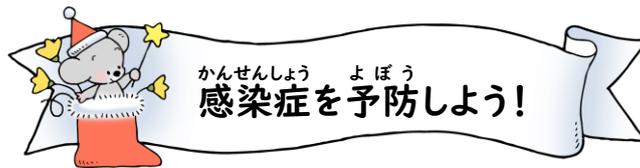
# ほけんだより



令和2年12月11日  
宇奈月小学校  
保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう

例年12月に入ると体調不良でお休みをする人が増えてくるのですが、今年はみなさんがしっかり手洗い・消毒をしているおかげか、みんな元気に登校しています。昨年度、宇奈月小学校では12月中旬からインフルエンザが流行り始めました。「早ね・早起き・朝ごはん」+「手洗い・消毒」を合言葉に、みんなでかぜやインフルエンザを予防しましょう。



かぜのひきはじめに注意! ~こんな症状があったら かぜのひきはじめかもしれません~

くしゃみ・鼻水が  
出る



のどがイガイガする



ぞくぞくする



あたま  
頭がいたい



かぜかな?と思ったら

しっかりすいみん



しっかり休むのが一番の薬です。体がもっている病原菌と戦う力や、回復する力を高めてあげましょう。

すいぶんほきゅう  
水分補給



脱水を起こさないように、少しずつこまめに水分補給をしましょう。発熱、嘔吐、げりがあるときは特に注意。

しょうか  
消化のよい食事



のどが痛いときにはゼリーなどの食べやすいもの、胃が弱っているときはおかゆややわらかいうどんなどがおすすめです。



急に症状が悪化したら、まよわず受診しましょう。

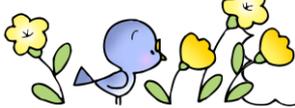
## なぜ?インフルエンザ?コロナ? 症状のちがい しょうじょう

病名と症状 <small>びょうめい しょうじょう</small>	せき	ねつ 熱	だるさ	ずつう 頭痛	げり	のどの 痛み <small>いた</small>
新型 コロナウイルス	☹️	へいねつ 平熱 ~こうねつ 高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	こうねつ 高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	へいねつ 平熱 ~びねつ 微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️ ... とてもよくある    ☹️ ... よくある    😊 ... ときどき    😊 ... まれに    ※無症状の場合を除く むしょうじょう ばあい のぞ

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、早めに休んで病院でみてもらいましょう。



## 3年生に手洗い指導をしました ねんせい てあら しどう

12月9日(水)に、毎年恒例となっている3年生への手洗い指導をしました。手洗いチェッカーで手の洗い残しを見てみると、意外と汚れが残っていることにびっくり。石けんを使って、正しい方法で洗うことが大切ですね。

手洗い体操の歌で洗ったら、さっきよりもきれいになったよ!



【洗い残しが多かったのはここ!みなさんも意識して洗ってみてね】

おうちの方へ

## インフルエンザ流行に備えた外来診療について

11月から、発熱等の症状がある場合は、帰国者・接触者相談センターではなく、まずはかかりつけ医等の地域で身近な医療機関に電話相談することとなりました。

受診する医療機関に迷った場合の相談先として、厚生センター・保健所等に「受診・相談センター」が設置され、診療・検査医療機関を案内することとなります。受診先に迷った場合は、新川厚生センターへ相談されるよう、よろしくお願いいたします。

新川厚生センター TEL 0765-52-2647