

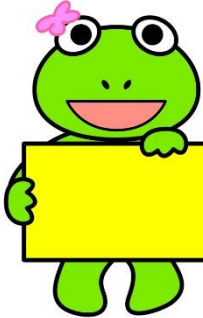


すこやかスクール



岡崎市立福岡小学校保健室

あけましておめでとうございます。冬休みはゆっくり体を休めたり、楽しい思い出を作ったりすることができましたか。また、冬休みすこやかカードにあった「手洗いチャンピオン」になることはできましたか。現在もインフルエンザなどの感染症が流行しています。新年早々、感染症にかかってしまわないように、予防をしっかりとしながら3学期も元気に過ごしていきましょう！



こんげつ
今月のすこやかめあて



よぼう
かぜやインフルエンザを予防しよう！

1 かぜとインフルエンザの違い

かぜ

のどの痛み
はなみず
鼻水
せき
咳

ねつ
熱
37℃~38℃

ゆっくりと
しょうじょう
症状が出る

インフルエンザ

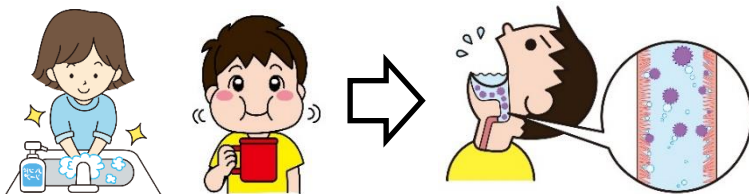
のどの痛み
はなみず
鼻水
せき
咳
さむけ
寒気
だるさ
からだ
体の痛み

ねつ
熱
38℃~40℃

かぜ症状に加えて
きゆう
急な
たか
高い
ねつ
熱と
ぜんしん
全身
しょうじょう
症状が出る

2 インフルエンザの予防のポイント

①手洗い 「ブクブクうがい」で口の中のごれを取り、「ガラうがい」でのどのおくのごれを洗い流そう。



②免疫力 体温を上げて、ウイルスをやっつける免疫力を高めよう。



③乾燥させない

インフルエンザウイルスは、だいたい気温が20℃、湿度が50%以上の空間が苦手です。部屋を暖かくして、空気が乾燥しないように気をつけよう！





こた て あ よぼう 〇×クイズに答えて、手荒れを予防しよう！



ふゆ 冬になってから、しゅし 手指があかむらさき 赤紫っぽくなってかゆくなる「しもやけ」や、わ ち で ひび割れて血が出る「あかぎれ」になって、ほけんしつ 保健室にらいしつ 来室する子が増えています。ただ よぼう し 〇×クイズをして、正しい予防を知ろう。

だいもん 第1問

そと で 外に出るときは、てぶくろ 手袋をするとよい。



わたしのこたえ おうちの人のこたえ

だいもん 第2問

て あら とき 手を洗う時は、おゆ で 洗うとよい。



わたしのこたえ おうちの人のこたえ

だいもん 第3問

て あら しぜん 手を洗ったら自然かんそう 乾燥させる方がよい。



わたしのこたえ おうちの人のこたえ

だいもん 第4問

て 手がかさかさしたらハンドクリームをぬるとよい。



わたしのこたえ おうちの人のこたえ

こたえは下にあるよ！

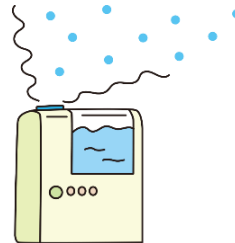
★他にも、乾燥による肌トラブルをさけるために…



4 1℃以上の熱いお風呂に入らない



つよ あら ごしごし強く洗わない



へ や かんそう 部屋を乾燥させない



あつぎ 厚着しすぎない

【保護者の方へ】新型コロナウイルス感染症及びインフルエンザの出席停止に関する提出書類について

お子様が新型コロナウイルス感染症及びインフルエンザと診断されたら、保護者の方に次のことをお願いしています。

- ①医療機関で「経過報告書」の用紙を受け取ります。医療機関から「経過報告書」が交付されない場合は、福岡小学校のホームページから印刷していただくか学校までお知らせください。
- ②「経過報告書」には、報告書裏面の記入例を参考に、保護者の方が必要事項を記入してください。
- ③症状が治まり、登校を再開する際に、必要事項を記入していただいた「経過報告書」を担任まで御提出ください。

(連絡先：岡崎市立福岡小学校 養護教諭 小田 紗矢香 電話 51-9040 FAX51-9082)

〇×クイズ答え

だいもん 第1問 ○

からだ ひ ち なが わる 体が冷えると血の流れが悪くなって、しもやけになりやすくなるよ。手袋をして冷たい空気から手を守ろう！



だいもん 第2問 ×

お湯で洗うと、細菌の侵入を防ぐ皮脂がとれてしまうよ。冷たくても水が一番！我慢できない時はぬるま湯にしよう！



だいもん 第3問 ×

すいでき かわ とき はだ すいぶん 水滴が乾く時、肌の水分も一緒に奪ってしまうよ。ハンカチで優しく拭き取ろう！



だいもん 第4問 ○

かさかさは手荒れの始まりのサイン！ハンドクリームをぬって乾燥を防ごう！

