



令和4年12月1日
所沢市立明峰小学校
保健室

かぜを

予防しよう

今月の生活目標

12月6日(火)の児童朝会で、かぜの予防について保健委員会が発表します。お楽しみに！

みんなが安心して学校生活を送るために…

《以下の点について再度ご確認ください》

- ◆ 体調不良の場合は（喘息やアレルギーなどの既往症を除く）お休みください。（出席停止扱い）
- ◆ 同居のご家族が体調不良の場合には、医師に相談し、登校が許可されてから、登校してください。
- ◆ 本人または家族がPCR検査を受けることになった場合は、早急に学校へご連絡ください。
- ◆ 欠席した日についてもオンラインの健康観察は入力をお願いします。

保護者のみなさまへ

スポーツ振興センターの申請はお済みですか？

学校管理下で起こったけがの治療には、災害給付制度が利用できます。申請のための書類がありますので、担任の先生を通じて保健室までお問合せください。また、お手元に申請予定の書類をお持ちの方は、お早目に提出をお願いいたします。

インフルエンザについて



コロナウイルスが流行してからは、国全体でマスクや手洗い等の感染症対策をしっかりと行っている効果もあり、それまで毎年流行していたインフルエンザの報告数がとても少ない状況にありました。しかし今年は、コロナとインフルエンザが同時に流行するのではないかと予想されています。コロナの感染者数も少しずつ増えてきています。ここで油断をせず、今まで行ってきた感染症対策を続けていきましょう。

症状の違いは？

コロナ？ かぜ？

インフルエンザ？

病名と症状

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	⊕	⊕	⊖	⊕
かぜ	⊖	平熱～微熱	⊖	⊖	⊕	⊕



…高頻度



…よくある



…ときどき



…まれに

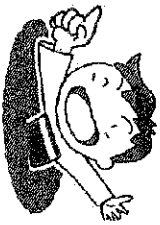
※無症状の場合を除く

インフルエンザにかかったら登校できません

『発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで』出席停止です。

冬休み 元気な週末ナイト！

スタート！

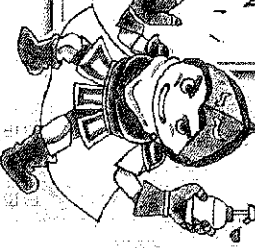


手洗いを
忘れた！
1マス戻る

手洗いを
毎日がんばる。
てあらいいナイト
が仲間になった。
3マス進む

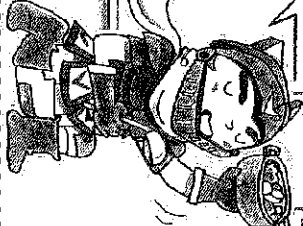
元気な週末ナイト

手首も忘れず洗おう！
誕生日
10月15日
(世界手洗いの日)
好きなもの
おけんのにおい



たべナイト

好き嫌いせず食べよう！
誕生日
8月31日 (野菜の日)
好きなもの
だし巻きたまご



甘いものを
食べすぎた！
1回休み

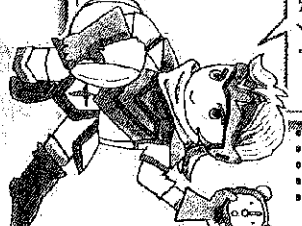


バランスよく
食べる。
たべナイトが
仲間になった。
2マス進む



おふねナイト

早起きも続けよう！
誕生日
9月3日 (睡眠の日)
好きなもの
小さい頃から使っ
ているまくら



夜ふかしせず
寝る。
おふねナイトが
仲間になった。
3マス進む

テレビを見ていたら
もうこんな時間！
2マス戻る

ルール

じゃんけんをして



グーで
勝ったら
1マス進む



チョキで
勝ったら
2マス進む

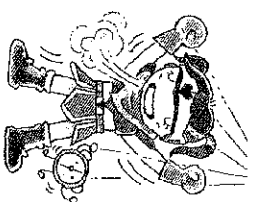


パーで
勝ったら
3マス進む

まだまだあるよ！ 元気な体の味方

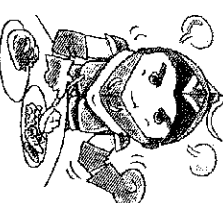
早起きナイト

寒い朝でも、学校
に行く日と同じ時
間に起きよう



朝ごはんたべナイト

しっかり食べて、
エネルギーをチャ
ージ！



運動しナイト

部屋にこもってば
かりいなので、外
で体を動かそう

