

# ほけんだより 12月

いよいよ今年もあと1か月。今年<sup>ことし</sup>は感染症<sup>かんせんしょう</sup>の流行<sup>りゅうこう</sup>で今までと違<sup>ちが</sup>うことが多<sup>おほ</sup>かったですね。今<sup>いま</sup>まで通<sup>とお</sup>り、手洗<sup>てあら</sup>い・マスクなど対策<sup>たいさく</sup>をしっかりと<sup>げんき</sup>して、元氣<sup>ねん</sup>に1年<sup>ねん</sup>をしめくくりましょう。

R2.11.27 福井南特別支援学校 保健室

## 12月の保健目標 寒さに負けないからだづくりをしよう

寒<sup>さむ</sup>くなり、水<sup>みず</sup>が<sup>じ</sup>つめたくなるこの時期<sup>じき</sup>は、手洗<sup>てあら</sup>いを簡単<sup>かんたん</sup>に終わ<sup>お</sup>らせてしまう人<sup>ひと</sup>が増<sup>ふ</sup>えます。下<sup>した</sup>の6つのタイミングでしっかりと手洗<sup>てあら</sup>いをするこ<sup>か</sup>とで、風邪<sup>かぜ</sup>やインフルエ<sup>かんせんしょう</sup>ンザなど感染症<sup>かんせんしょう</sup>を予防<sup>よぼう</sup>することができます。改<sup>あらた</sup>めて確認<sup>かくにん</sup>しておきましょう。

外<sup>そと</sup>からきょうしつ<sup>はい</sup>に入るとき



そ<sup>そ</sup>うじがおあ<sup>あ</sup>ったあと



はなをかんだあと  
せき・くしゃみをおさえたとき



トイ<sup>い</sup>レに行<sup>い</sup>ったあと



きゅうしょくのま<sup>ま</sup>え、あと



み<sup>つが</sup>んなで使うものをさ<sup>さ</sup>あ<sup>あ</sup>ったあと



## おうちの方へ

### 新型コロナウイルス感染症予防対策についてのお願い

全国的な流行は現在もおさまらず、県内でも陽性者がほぼ毎日発表されている状況です。県内の高校での発症者も何例か出ており、校内で流行が起らないよう、本校でも引き続き感染症予防に努めて参ります。

インフルエンザの流行期にも入り、体調を崩しやすい時期です。新型コロナウイルス感染症は軽い症状や無症状でも陽性判定が出ることもあり、症状だけでは判断ができないと言われています。（右図参照）学校にウイルスを持ち込ませないためにも、改めて下記の予防対策についてご確認ください。

#### ①風邪症状がある場合は登校を控え、自宅で休養してください。











原則として、発熱の有無に関わらず、風邪症状がある場合は登校を控え、自宅で休養をお願いします。（欠席扱いにはなりません）必要に応じて、かかりつけの医や最寄りの医療機関にご相談ください。また、学校で風邪症状が見られた場合、発熱の有無に関わらず、お迎えの連絡をさせていただきます。ご協力をお願いします。

#### ②御家族が陽性と診断された時、濃厚接触者とわかった時、PCR 検査を実施することになった場合は、すぐに学校まで御連絡ください。

最近の検査状況を見ますと、接触者（濃厚接触者とまではいかないが、陽性者と接触している人）もPCR 検査を実施することが増えています。保健所に相談した結果等により、検査を実施するよう指示があった場合も、その時点で学校へ連絡をお願いします。

## 症状はどう違う？

# 「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

| 症状  | 新型コロナウイルス感染症 | かぜ    | インフルエンザ         |
|---|--------------|-------|-----------------|
| 発熱           | 平熱～高熱        | 平熱～微熱 | 高熱              |
| せき           | ◎            | ◎     | ◎               |
| のどの痛み        | ○            | ◎     | ◎               |
| 息切れ          | ○            | ×     | ×               |
| だるさ          | ○            | ○     | ◎               |
| 関節痛<br>筋肉痛  | ○            | ×     | ◎               |
| 頭痛         | ○            | ◎     | ◎               |
| 鼻水         | △            | ◎     | ○               |
| 下痢         | △            | ×     | ○<br>(とくに小児が多い) |
| くしゃみ       | ×            | ◎     | ×               |

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない