



ほけんだより 12月号

保健目標:かぜをひかないようにしましょう

日に日に吹く風も冷たくなり、寒さも本格的になってきました。2学期もまとめの時期になり、冬休みが待ち遠しいところかと思えます。

かぜをひいている子が多く見られるようになりました。感染症を防ぐには、手洗い・うがいが重要かつ効果的です。元気に冬休みを迎えるためにも、いま一度、手洗い・うがいの声かけをよろしくお願いします。



**真岡市内でもまだまだ油断できません！11月に引き続き…
インフルエンザ・かぜの予防対策をお願いいたします！**

コロナ? インフルエンザ? かぜ?
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	☹️	☹️	☹️	☹️
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

インフルエンザになってしまった場合は…

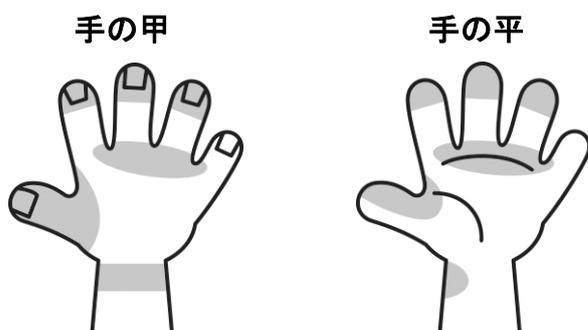
発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日経過するまで 出席停止となります。

出席停止の期間は欠席扱いにはなりませんので、元気になるまでよく休んでください。

冬の感染症を予防しよう！

①手洗い・うがいをきちんとしましょう！

→特に外から帰ってきたとき、食事の前など気を付けてみましょう



色のついているところは、汚れが残りやすい部分です。
手洗いをするときにぜひ心がけて洗うようにしてください。

②バランスのとれた食事を意識しましょう！

→ビタミン類の多い野菜や果物をたくさん摂れるといいですね

③生活リズムを整えましょう！

→規則正しい生活リズムは体の調子を整えて、感染症に強い体を作る基本になります
早寝・早起きも意識できるといいですね

④換気や加湿で室内の空気も整えましょう！

→ウイルスは乾燥した寒い空気を好みます。湿度や温度にも気を付けてみましょう。
換気も1時間に1回を目安にできるといいですね。

ゲヘヘ 寒くて
空気が乾燥した部屋、
最高~!!



加湿器を使う場合は点検・清掃も忘れずに！
加湿器がない場合は濡れタオルなどを干すこと
で湿度を上げることもできます。

湿度の目安

✕ 40%以下
ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40~60%
ウイルスが増殖・活性化しにくい

▲ 60%以上
ジメジメ…。ダニやカビが
発生しやすい

人にとっても
快適！

室温は
18度以上が◎

