



令和2年 12月
高台寺小学校 保健室

あつという間に12月ですね。もう2020年の締めくくりです。今年（ことし）はみなさんにとってどんな1年（ねん）でしたか？新型コロナウイルス感染症（かんせんしょう）の影響（えいきょう）で変わってしまったこと、がまんをしないといけないこともたくさんあったと思います。みなさん、本当（ほんとう）によくがんばりましたね。もうすぐ冬休み（ふゆやすみ）です。1年の疲れ（つか）が出て体調（たいちよう）をくずしてしまわないように、生活リズム（せいかつ）を整（ととの）えて過ご（すご）してくださいね。

冬休み 元気に過ごさナイト!

スタート!

てあらひしナイト
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: 石けんのにおい

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

よくわナイト
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

ゴール

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
------------------	-------------------	------------------

夜ふかしせず寝る。
よくねナイトが仲間になった。
3マス進む

まだまだあるよ!
元気な体の味方
早寝早起きナイト
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くて、外で体を動かそう

テレビを見ていたらもうこんな時間!
2マス戻る

甘いものを食べすぎた!
1回休み

手洗いを毎日がんばる。
てあらひしナイトが仲間になった。
3マス進む

手洗いを忘れた!
1マス戻る

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

手洗いの年 締めくくるのはやっぱり...

今年（ことし）は「手洗いの1年」と言ってもいいくらい、手洗いを耳にし、意識し、実践した年だったと思います。コロナウイルスだけでなく、手洗いは感染症対策の基本。石けんでいねいに洗えば、手についているウイルスの感染力が、ぐーんと下がります。

これだけ意識して手洗いをしたみなさんは、もう“手洗いのプロ”。今年だけでなく、コロナウイルスが終息した後も、手洗いを日々の習慣として続けてください。そして、手洗いの年だった2020年の冬休みも、もちろん、最後まで気を抜くことなく、手洗いをしてくださいね。



12月の保健目標 **冬の健康に気をつけよう**

☆ **症状はどう違う？「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」**

	新型コロナウィルス感染症	かぜ	インフルエンザ
ねつ	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 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
くしゃみ	×	◎	×

◎：とてもよくある ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

新型コロナウィルスもインフルエンザも

自分にできる感染症対策

しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



人と人の距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的こまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

保健室からみなさんへ

「頭がいたいなあ」「せきが出るなあ」。いつもとは違う、からだの様子。もしかしたらそれは体調をくずすサインなのかもしれません。特に、寒い今の季節はかぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどにかかる可能性が高くなります。少しでも「おかしいな」と思うときには、おうちの人や担任の先生、保健室の先生に話しましょう。また、軽いうち無理をしないでゆっくり休むことが、治るための一番の近道です。