

ほけんだより

令和2年12月22日
丹波篠山市立城東小学校
No.8 保健室発行

今年は、どんな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、がまんしないといけないこともたくさんあったと思います。みんな、本当によくがんばってくれました。もうすぐ冬休み。1年の疲れが出て体調をくずしてしまわないように、生活リズムを整えて過ごしてくださいね。

冬休み げんきで過ごさナイト!



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 げんきな体の味方

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

てあら
手洗いを
おぼ
忘れた!
おと
1マス戻る

てあら
手洗いを
まいにち
毎日がんばる。
であらいしナイト
が仲間になった。
3マス進む

おと
甘いものを
食べすぎた!
かいやす
1回休み

あ
テレビを見ていたら
もうこんな時間!
2マス戻る

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

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	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️ … 高頻度 ☹️ … よくある 😊 … ととき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

ウイルスの入り口は 目・鼻・口



手についたウイルスから感染することも…

- 手で顔やマスクをさわらない
- 石けんでていねいに手を洗う



発熱等の風邪症状がみられる場合は?

- 発熱等の風邪症状があれば、かかりつけ医に電話で相談する。
- かかりつけ医がなく、受診する相談先に迷う場合は、「発熱者受診・相談センター」や「新型コロナウイルス健康相談コールセンター」へ相談する。

医療機関に受診するときは、必ず電話をしてから。電話をせずに直接受診することはお止めください。

裏面の「発熱時相談チェックシート」をご利用ください。

- 学校は出席停止となります。おうちでゆっくりと休養してください。

- * 丹波圏域発熱等受診・相談センター
平日: 丹波健康福祉事務所 Tel 0795-73-3765 9時~17時30分
夜間/休日: 兵庫医科大学ささやま医療センター
(県指定発熱等・相談センター専用 Tel 079-552-7359)
(緊急で受診が必要な場合: 代表番号 079-552-1181)
- * 市健康相談
平日: 丹波篠山市健康課 Tel 079-594-1117 8時30分~17時15分
- * 兵庫県新型コロナウイルス健康相談コールセンター
(24時間受付 兵庫県庁 Tel 078-362-9980)

むし歯の治療がまだの人は、冬休みを利用して、早く治しましょう!

※すでに受診済みの方は、「治療・相談連絡票」をご提出ください。なくされた場合は、連絡帳等でお知らせください。



むし歯はほっておいても治りません。

むし歯治療の受診率 **41.2%** (12月17日現在)