

# ほけんだより 号外

令和4年1月28日 江戸川台小学校 保健室

## 新型コロナウイルス感染症変異株・・・「オミクロン株」とは？

2021年11月に初めて確認された、新型コロナウイルス感染症の新たな変異ウイルスです。WHO（世界保健機関）が「懸念される変異株」に指定しました。今、全世界で流行が見られています。

### ★今わかっているオミクロン株の特徴は？

#### 1、感染力が強い

デルタ株の感染力の1.5～3倍である。

家庭内の二次感染率は31%～45%でデルタ株より高い。

#### 2、発症するまでの期間（潜伏期間）が短い。

オミクロン株の潜伏期間はおよそ2～3日で、大体の人が、感染者と接触してから6～7日以内で発症している。短期間で感染が広がりやすい。

#### 3、病原性は弱くなっている

感染力は強いが、鼻やのどでウイルスが増えるため、軽症や無症状で済み、重症化リスクは下がっている。

### ★子どもでも感染しやすいの？

子どもでも感染します。ひとりひとりがしっかり感染対策することが必要です。

裏面もあります

### ★オミクロン株の症状は？



せき

だるい

はなみず  
鼻水

のどのいたみ

はつねつ  
発熱

○上記のような風邪症状が中心となっている。

○おなかの痛み、気持ち悪さ、味やにおいがわからなくなる、呼吸が苦しいなどの症状がでることもある。

今かぜをひいたら、新型コロナウイルスへの感染を疑ってください。

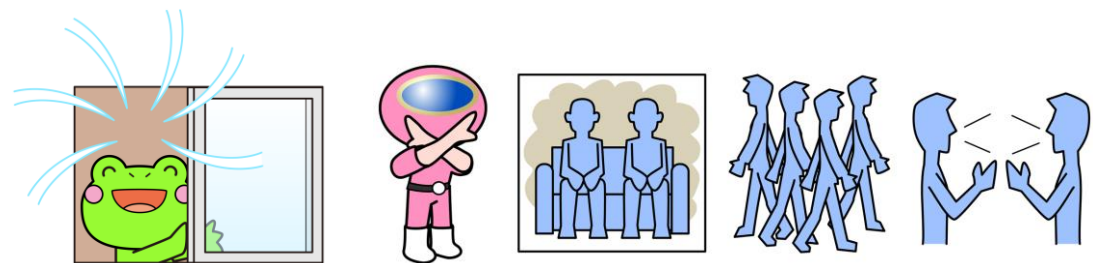
### ★ではどうすればいい？大切なのは基本的な感染対策！



あさ いえ けんこうかんさつ  
朝、家で健康観察

こまめな手洗い

ただ 正しくマスク



くうき 空気をいれカエル

みつ 密をさける（ひとときよりをとろう）

# ほけんだより 2月号

2月の保健目標は **心の健康**について考えようです。

新型コロナウイルス感染症が世界中ではやっけて、外で全力で遊んだり、運動することが出来なっていることと思います。自分が何をすると楽しい気持ちになるのか、知っておくと、つらいときに心が楽になります。

心の**カゼ**にも  
気をつけて



## 心のかぜの症状

- おなかがすかない • よくねむれない
- 体がだるい • やる気がでない など

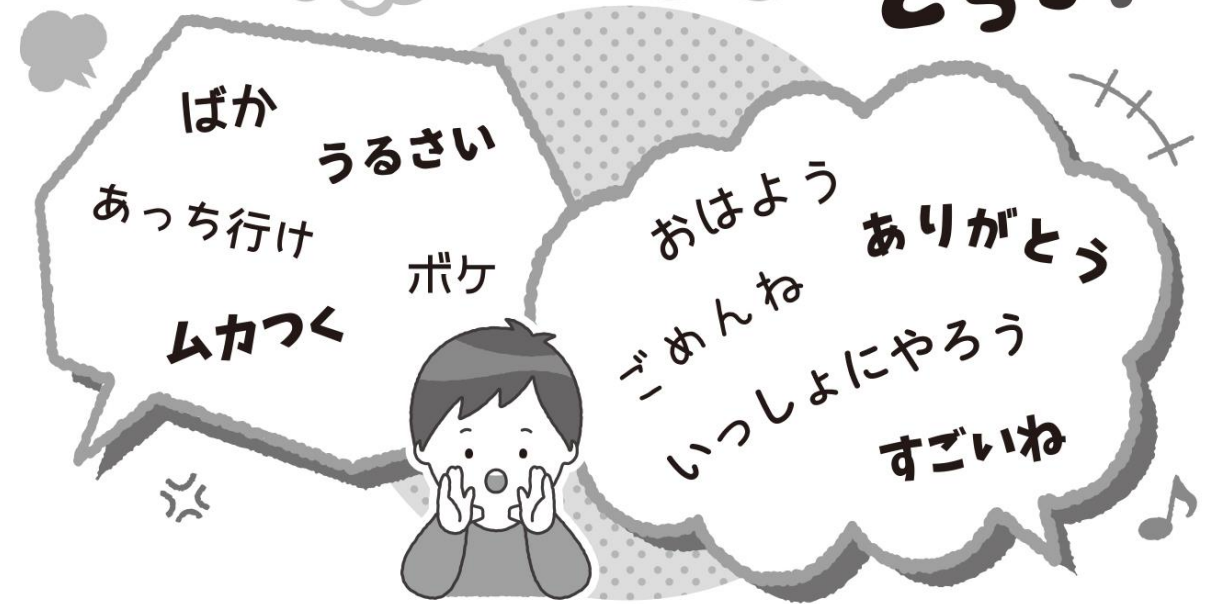
## 心のかぜの原因

- けんかした • 心配なことがある • いそがしい
- うまく気持ちを伝えられない など

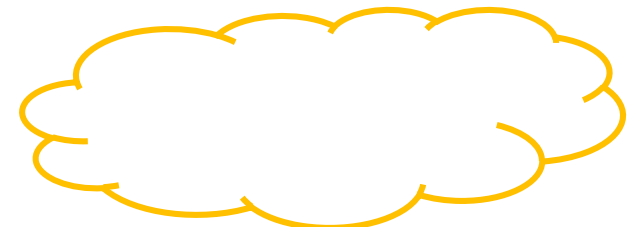
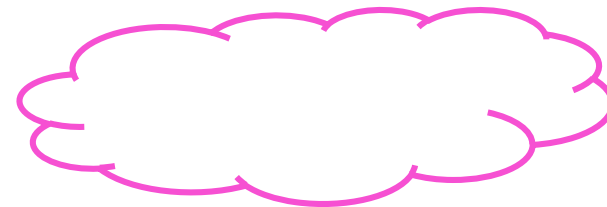
## 心のかぜの治療法

- だれかにはなす • お風呂にゆっくり入る • のんびりする
- 「たのしい」とおもうことをする など

言われて  
ことばの力  
うれしいことばはどっち?



「おはよう」「ごめんね」「ありがとう」など言われてうれしいことばを「ふわふわ言葉」といいます。思いうかぶふわふわ言葉を下のくものなか書いてみよう。



まだまだ寒い冬に！**こころもぽかぽか大作戦！**

### 作戦1 ふわふわ言葉をつかおう

言った人も言われた人も心がぽかぽかあたたまるよ。

### 作戦2 いいところを探してみよう

友達や自分のいいところに目をむけると、あたたかいきもちになるよ。