

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^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしょうへんいかぶ}感染症^{かぶ}変異株^{かぶ}・・・「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^{けねん}される変異株^{へんいかぶ}」に指定しました。今、全世界^{いま ぜんせかい}で流行^{りゅうこう}が見られています。

★今^{いま}わかっているオミクロン株^{かぶ}の特徴^{とくちょう}は？

1、感染^{かんせんりよく}力が強い^{つよ}

デルタ株^{かぶ}の感染^{かんせんりよく}力の1.5～3倍^{ばい}である。
家庭内^{かていない}の二次感染^{にじかんせんりつ}率は31%～45%でデルタ株^{かぶ}より高い^{たか}。

2、発症^{はっしょう}するまでの期間^{きかん}（潜伏^{せんぷく}期間^{きかん}）が短い^{みじか}。

オミクロン株^{かぶ}の潜伏^{せんぷく}期間はおよそ2～3日^{ひと}で、大体^{だいたい}の人が、感染者^{かんせんしや}と接触^{せつしょく}してから6～7日^{7にちない}以内^いで発症^{はっしょう}している。短期間^{たんきかん}で感染^{かんせん}が広がりやすい^{ひろ}。

3、病原^{びょうげんせい}性は弱^{よわ}くなっている

感染^{かんせんりよく}力は強い^{つよ}が、鼻^{はな}やのどでウイルス^ふが増える^ふため、軽症^{けいしょう}や無症^{むしょう}状^{じょう}で済^すみ、重症^{じゅうじょうか}化^かリスクは下^さがっている。

★子どもでも感染^{かんせん}しやすいの？

子どもでも感染^{かんせん}します。ひとりひとりがしっかり感染^{かんせん}対策^{たいさく}することが必要^{ひつよう}です。

裏面^{うらめん}もあります

★オミクロン株^{かぶ}の症^{しょう}状^{じょう}は？



せき だるい はなみず のどのいたみ はつねつ 発熱

○上記^{じょうき}のような風邪^{かぜ}症^{しょうじょう}状^{じょう}が中心^{ちゅうしん}となっている。

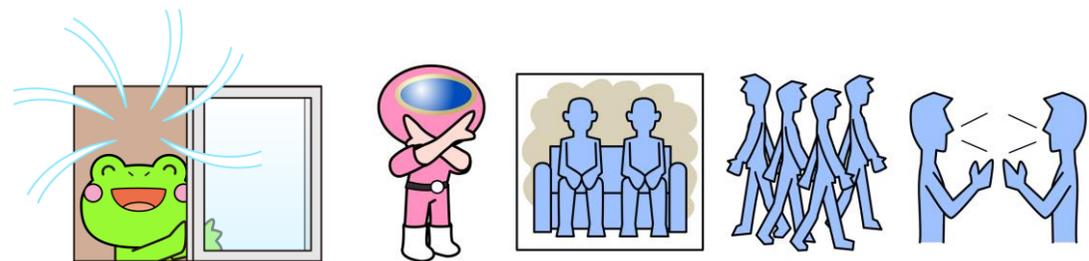
○おなかの痛み^{いた}、気持ち悪^{きもちわる}さ、味^{あじ}やにおいがわからなくなる、呼吸^{こきゅう}が苦^{くる}しいなどの症^{しょう}状^{じょう}がでることもある。

いま 今^{いま}かぜをひいたら、新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせん}への感染^{うたが}を疑^{うたが}ってください。

★ではどうすればいい？大切^{たいせつ}なのは基本^{きほん}的^{てき}な感染^{かんせん}対策^{たいさく}！



あさ 朝^{あさ}、いえ 家^{いえ}で健康^{けんこう}観^{かん}察^{さつ} こまめな手洗^{てあら}い ただ 正^{ただ}しくマスク



くうき 空^{くう}気^きをいれカエル みつ 密^{みつ}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いて、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

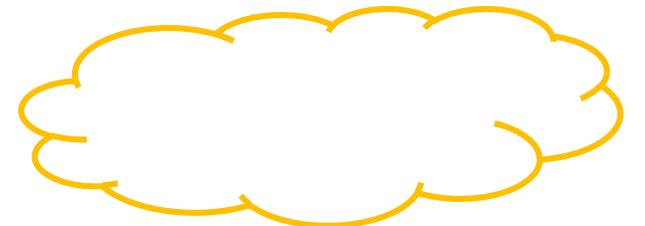
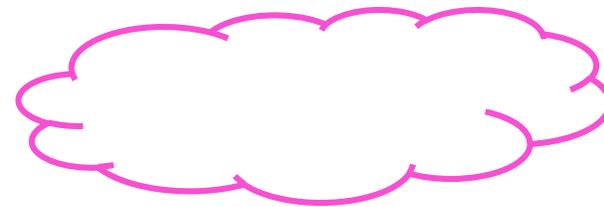
心のかぜの治療法

- 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。