

ほけんだより 12月

令和2年12月
高岡市立万葉小学校
保健室

いよいよ12月。カレンダーもあと1枚を残すばかりとなりました。今年
はどんな一年でしたか。健康に過ごせましたか。

さて、寒くなって空気が乾燥すると風邪が流行しやすくなります。日頃か
ら栄養と休養を十分にとって体調を整え、手洗い、マスクをして風邪をしっ
かり予防しましょう。



12月の保健目標

室内の換気に注意しよう

12月の予定

- ★ 8日(火) 薬物乱用防止教室 6年生
- 16日(水) 学校保健委員会

熱はどうして上がるの？

わたしたちの体は、風邪を引いたりインフルエンザにかかったりすると、
熱(体温)が上がります。これはなぜなのか、知っていますか？

風邪やインフルエンザの原因であるウイルスは、熱に弱い(活動しにく
くなる)という特徴があります。そのため、ウイルスが体の中に入って「感染」すると、体を守る働きと
して、脳が体温を上げるように指示を出します。これが熱が上がる仕組みです。また、体温が高くなると、
ウイルスとたたかう「白血球」も活発に働きます。



▶熱が上がってしまったら...

あまり体を動かさず、
安静にして休む。

寒気がするときは、
厚着をして体を温める。

暑いと感じるようにな
ったら、少し薄着に。

汗をかくので水分を
たくさんとり、こまめに
着替える。

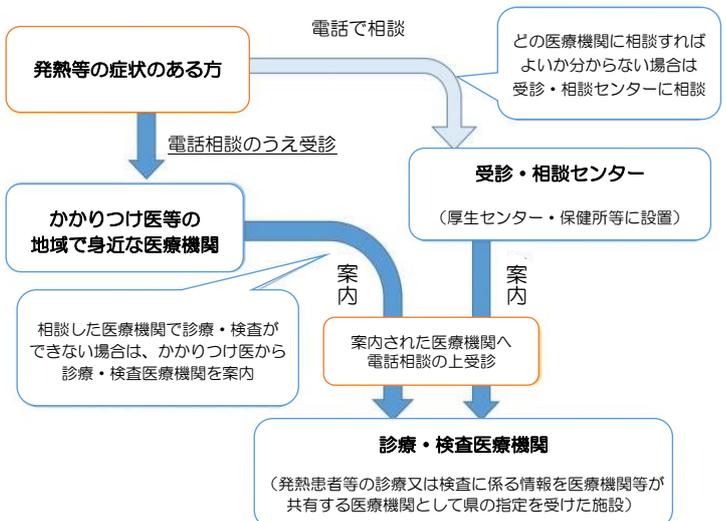
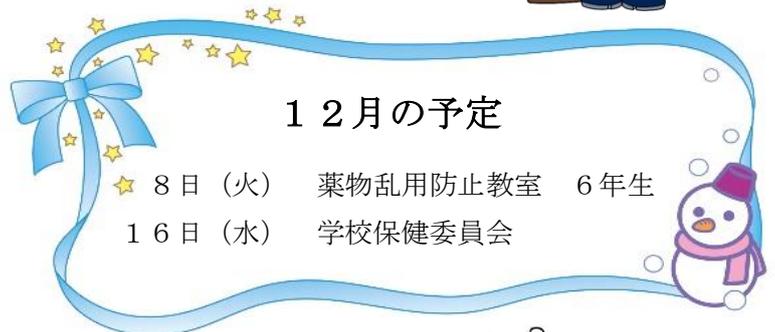
※発熱等の症状がある場合は、まずはかかりつ
け医等の地域で身近な医療機関に電話でご相談
ください。相談する医療機関に迷う場合は、受
診・相談センターにご相談ください。

※帰国者・接触者相談センターは廃止されます。

☆ 受診・相談センター

相談先	電話番号	所管市町村
高岡厚生センター	0766-26-8414	高岡市
高岡厚生センター 氷見支所	0766-74-1780	氷見市

夜間・休日は、メッセージにより緊急電話番号が案内されます。



症状はどう違う？

「新型コロナ」「風邪」「インフルエンザ」

今年の冬は、従来の「風邪」「インフルエンザ」に加えて「新型コロナウイルス感染症」の予防対策も引き続き実施していく必要があります。この3つの感染症には、手洗い、咳エチケット等、共通する予防方法があります。また、症状についても同じようなものがみられます。自分で安易に判断することは禁物ですが、気を付けたい病気についての知識として押さえておきましょう。

症状	新型コロナウイルス感染症	風邪	インフルエンザ
発熱 	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 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

続けよう！
感染症対策



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス

人ととの距離をとる
(人混みは避ける)



せっけんであらう
石けんで手洗い
(定期的にかまめに)



栄養や睡眠をしっかり
えいよう すいみん
体力をつける



保護者の皆さまへ 学校保健委員会のお知らせ

12月16日(水)5限(13時50分～14時35分)に令和2年度学校保健委員会を開催します。今年度は「感情をコントロールする方法を知ろう」というテーマで行います。場所はコンピュータ室です。事前アンケートの結果をふまえ、スクールカウンセラーの久湊尚子先生に講演をしていただきます。

3年生児童を対象に、怒りや不安等の感情と上手に付き合う方法について教えていただく予定です。都合のつく保護者の方は、参加してください。学校からお知らせと参加の希望についてのプリントをお配りします。保護者の皆さまの参加をお待ちしております。

