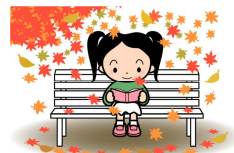


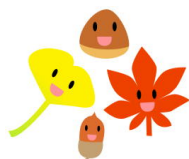
ほけんだより



水戸市立鯉淵小学校
令和5年11月1日

日増しに秋が深まり、冬が足早に近づいてきました。日中と朝晩の気温の差が大きいので、体調を崩す児童も見られます。

今年は、全国的にまだ暑さ厳しい9月頃からインフルエンザが猛威を振るい、水戸市内でも学級閉鎖の措置をとった学校もあります。さらに、コロナもまだまだ油断できません。本校では、今のところどちらも落ち着いてはいますが、引き続き、うがい・手洗いを心がけ、予防に努めていきたいと思っております。ご協力をお願いいたします。



衣服の調節について

朝晩は寒くても、日中、陽の当たる場所や外遊びの際は、汗ばむくらいの陽気が続いています。厚手の長袖1枚ですと、暑くなっても脱げません。薄手の長袖の上に上着を着るなど、脱ぎ着しやすい服装で登校することをお勧めします。



11月の保健目標
正しい姿勢で過ごそう

11月の安全目標
廊下や階段を正しく歩こう



鯉淵小のみなさんの歯や口の健康を守るため、健康委員会で「あいことば」を考えました。みなさんも早く覚えて、しっかり守りましょう!!

歯や口の健康を守る「あいことば」は、『こいぶちよい歯』です。

- こ=こまかいところも
- い=いちばん奥の歯も
- ぶ=ブラシの向きや
- ち=力の入れすぎに注意して
- よ=夜は特にていねいに
- い=いちにち3回
- は=歯をみがこう



お知らせ

10月の視力再検査で1.0未満の児童には、受診をお勧めしました。早めに受診されますようお願いいたします。

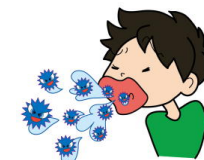
症状はどう違う?
「コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	コロナ	かぜ	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	△	×	○ (特に小児が多い)
くしゃみ	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

この冬も、「かぜ」「インフルエンザ」「コロナ」の予防対策として、「うがい」「手洗い」をしっかり行いましょう。また、症状がみられるときや周囲で流行しているときは、「マスクの着用」も必要となります。

上記のような症状が見られたら、自分で安易に判断せず、必ず受診してください。



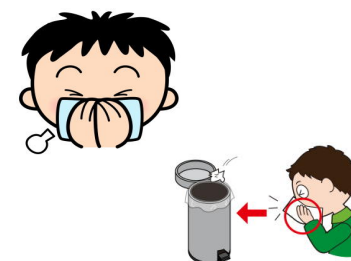
「せきエチケット」とは、まわりの人にうつさないためのマナーです。

【その1】
マスクをつける。



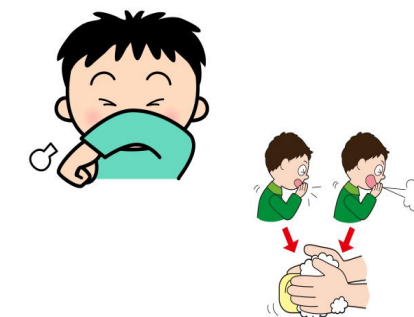
ウイルスを含んだ鼻水やつばをまわりに飛びちらさないようにします。口や鼻をさわらないようにするためにもマスクは大切です。

【その2】
ティッシュで鼻と口をおおう。



せき・くしゃみをするときは、ティッシュなどで鼻と口をおさえます。使ったティッシュは、ふたのついたゴミ箱に捨てましょう。

【その3】
とっさのときは・・・



急なせき・くしゃみは、できるだけ腕でおおいます。間に合わずに手の平でおさえたときは、すぐに石けんで洗いましょう。