

# ほけんだより 11月

令和4年11月14日 神足小学校 保健室



ずいぶん早く日がくれるようになり、朝夕は寒くなってきましたが、昼間は暖かい日が続いていますね。神足マラソンや体育の時には薄着で過ごす、寒くなったら上着を着るなど、衣服の調節をしてくださいね。

## 秋もしっかり健康を意識した生活を



寒暖の差が激しいので、衣服で気温の調節を



食欲の秋だけど、食べすぎに注意して栄養バランスよく



かぜの流行りやすい冬に備えて体力をつけておこう

## ＜検尿があります＞

1次 11月15日(火) 16日(水)

\*女子で生理中の方は、2次検査で提出してください。

2次 12月1日(木) 2日(金)

尿検査 朝一番のおしっこをとろう!



《尿検査》検査前日に、容器と一緒にバーコードシール貼り付けの注意を配布します。ご確認の上、提出をお願いします。

## ＜注意事項＞

前日からトイレに容器を準備する。



寝る前にトイレに行く。

朝、起きたらすぐにトイレに行く。

症状はどうちがう?

## 「新型コロナウイルス感染症」「かぜ」「インフルエンザ」



2年ほどインフルエンザの流行はありませんでしたが、この冬はインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が心配されています。症状だけではどの感染症なのか判断はむずかしいですね。でも、予防方法は同じです。せきエチケットやマスクの着用、手洗いや消毒、換気など今までの感染予防を続けていきましょう。

症状	新型コロナウイルス感染症	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	△	×	○ (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