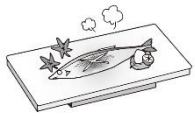
ほけんだより11月

おうちの人と一緒に読んでね



NO.6　２０２０年１１月２日
上野小学校保健室

色づく木々が美しい季節ですね。紅葉は最低気温が５～８℃くらいになると進むと言われています。寒い冬に近づいている証拠です。脱ぎ着しやすい上着などを上手に使って体調管理をしましょう。

11月9日は換気の日です

１１と９で「いい空気」のごろ合わせになっています。換気とは空気を入れ替えることで、部屋の中に溜まった空気を追い出し、外の新鮮な空気を取り込みます。これからの風邪やインフルエンザの流行を防ぐためにも、１時間に１回は窓を開けましょう。

不安と上手に付き合おう

不安は…

身に迫った危険に気づき、準備する、逃げるなどの行動につなげる、人間にとって大切な感情です。

でも…

情報がたくさんありすぎて、不安が不安のままになっていませんか？　自分の心と体を守るため、不安と上手に付き合うことが大切です。

① 正しく恐れる

今、新型コロナウイルスを「知らない」ことが不安につながっています。正しい知識を持って、感染予防をしましょう。

② 不安を口にする

１人で「怖いな」と思っていると、どんどん悪いことを考えてしまいます。

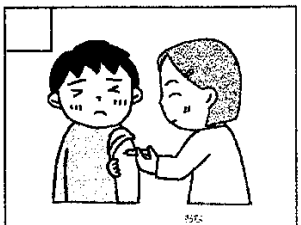
身近な人に、今抱えている不安を口に出して言ってみましょう。

にているけど、ちがう！

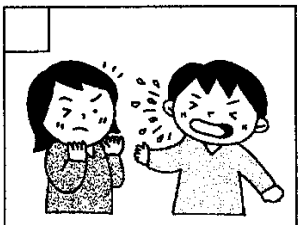
かぜ・インフルエンザ ○×クイズ

わかっていそうで意外とわかっていないかも…。下の７つのクイズに○×で答えてみよう！答えは右下にあります。どれだけ正解できるかな？

①かぜの症状がすすむとインフルエンザになる

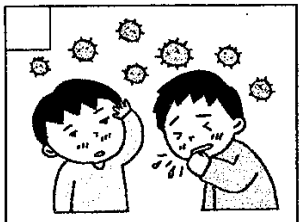


②インフルエンザと同じように、かぜにも予防接種がある

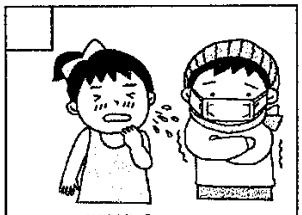


③かぜよりインフルエンザのほうがうつりやすい

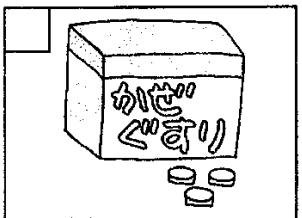
④かぜは人にうつせばなおるが、インフルエンザはなおらない



⑤かぜとインフルエンザのうつり方（かかり方）はほぼ同じ



⑥かぜは一年中かかるが、インフルエンザは冬にだけかかる



⑦かぜ薬はインフルエンザウイルスにはきかない

かぜ・インフルエンザ ○×クイズの答えです。わかったかな？

こたえとかいせつ

①…× かぜとインフルエンザは同じような症状が出ますが、別の病気です。
②…× ウイルスの種類がとても多いことなどから、予防接種はありません。
③…○ インフルエンザのほうがうつる力が強く、症状も重くなります。
④…× かぜもインフルエンザも、ほかの人にうつしてもなおりません。
⑤…○ 手あらい、うがい、マスクなど、予防法も同じものがあります。
⑥…× インフルエンザも、どの季節にもかかることがあります。
⑦…○ インフルエンザにはききません。受診してゆっくり休みましょう。

お家の方へ

コロナウイルス対策として着用をお願いしているマスクですが、登下校中に無くしたり、給食や授業中に汚してしまったりする子がいます。保健室にも少し準備はしてありますが、予備のマスクを何枚かランドセルに入れていただきますようお願いします。