

おうちの人といっしょに読みましょう！

げんキッズ



附属小学校 保健室
2020. 12. 1

寒い季節も元気に過ごしましょう！

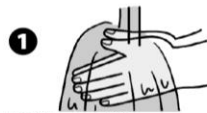
最近、新型コロナウイルスに感せんする人がふえているというニュースをよく耳にしますね。

寒い季節は、今まで以上に新型コロナウイルスやインフルエンザなど、感せんしようにかからないように気をつけないといけません。

感染症予防の基本

手あらい

1



水道から流している水で
手をあらい流す

2



せっけん(ハンドソープ)を
よくあわ立てる

3



両方の手のひらを
合わせてよくこする

4



一方の手のこうを
反対の手でこする

5



両手を組み合わせて
指の間をあらい流す

6



親指をもう一方の手で
ねじるようにあらい流す

7



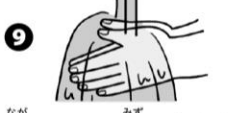
指先とつめの間を反対の
手のひらでいいいにこする

8



手首をもう一方の手で
ねじるようにあらい流す

9



流している水であわを
きれいにあらい流す

10



きれいなタオルやハンカチで
ふく

ぬれたままにすると、また
よごれてしまうのでNG！

感せんしよう予防のき本は、「手あらい」です。1日に何回も、ていねいに、手あらいをしていますか？ハンカチやタオルはもってきていますか？
自分は手あらいがきちんとできているのか、もう一度見直してみましよう。











きゅう食じゅんびの前は、手洗いの後にアルコール消毒もします。アルコール消毒をする時の手は、きちんとかわいていますか？

水でぬれたまま、アルコールをかけても意味がありません！

しんがたころな

いんふるえんざ

「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」のちがいは？

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 	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

この表はあくまでも目安です。一人一人しょうじょうはちがいます。
「自分はだいじょうぶ！」とかんたんにはんだんせず、体調が悪い時は、お家の人や学校の先生に伝え、早めに病院へ行きましょう。

保護者の方へ



インフルエンザ、新型コロナウイルス、かぜは同じような症状がみられます。発熱や咳等の症状がある場合は、かならず、医療機関に相談・受診をしていただき、医師の指示に従い、自宅療養をされてください。また、医師からの指示や診断名が分かりましたら、学校まで連絡をお願いいたします。

	出席停止期間
インフルエンザ	発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで (発熱した次の日を1日目と数えます)
新型コロナウイルス 感染症	児童が感染した場合→保健所の指示に従い、完治するまで 児童が濃厚接触者となった場合→PCR検査の結果が出るまで ※陰性だった場合は、保健所の指示に従い、対応。一定期間自宅待機となる場合はその間も出席停止。