

ほけんだより 12月号



令和2年12月4日

あつぎ しりつ とびお しょうがっこう ほけんしつ
厚木市立鷺尾小学校保健室

12月に入り冷たい風が吹くようになりました。感染症が流行る季節のため、手洗いうがいをこまめに行い、体調管理をしっかりしましょう。

健康手帳について

12月1日に健康手帳を配付しました。2～3ページに定期健康診断の結果がありますので確認してください。保護者の方が押印かサインをして、12月11日(金)までに学級担任に提出してください。

かかりつけ医に相談しましょう

今年度の定期健康診断は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、問診を中心としたアンケート方式で実施しました。健康面で気になることがありましたら、かかりつけ医か学校医に相談しましょう。

感染症に気を付けましょう

新型コロナウイルス感染症の感染者が神奈川県でも増えてきました。ウイルスのことを知り、一人ひとりが感染しないように気を付けて生活をしましょう。

感染してからどのくらいの期間で症状(熱やせき)が出る？

- ・1～14日後に症状が出ます。
- ・多くの人は、4～5日後に発熱やせきの症状が出ます。

たとえば…

月曜日に新型コロナウイルスに感染した場合、木曜日が金曜日に熱やせきが出始めます。

どんな症状が多い？

- ・ねつ さむけ
- ・せき
- ・からだ が だるい
- ・におい、味がわからない
- ・はなみず、クシャミはあまり出ません。
- ・感染した人の半分は症状が出ません。
- ・重症になると命を落とすこともあります。

症状が長く続くのも特徴のひとつです。2週間ぐらい熱やせきが出ます。

後遺症(なおったあとも症状がつづく)になる人が多い！

- ・せきが出る
- ・からだ が だるい
- ・味がわからない
- ・息をするのが苦しい
- ・脱毛(髪が抜ける)

ぜんそく、心臓や血液の病気をかかえている人は、重症化しやすいといわれています。太っている人、血圧の高い人も注意が必要です。

感染症対策をつづけましょう！

- ・こまめな手洗い、手の消毒をしましょう。
- ・外に出かけるときは、マスクをしましょう。
- ・部屋の空気をこまめに入れ替えましょう。
- ・学校が休みの日も、体温を計るようにしましょう。



新型コロナウイルスは、まだまだ分からないことが多い病気です。新しい情報がないか、こまめにチェックしましょう。