



もうすぐ冬休み

後1週間で冬休みに入ります。市内全体でコロナの流行がみられ、本校でも、これまでに3クラスの学級閉鎖の措置をとりました。現在も、まだ油断を許さない状況にあります。ですが、日頃からおうちの方々に毎朝ご協力いただき、朝の体温チェックを入力してくださっているおかげで、登校時には、お子さんの健康状態を知ることができ、適切な対応をとることができています。本当にありがとうございます。

ぜひ冬休みまで、お子さんが元気に登校できますよう引き続きご協力をお願いいたします。

冬に気をつけたい感染症

今年の冬は、報道などによりますと新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザの流行の兆しがあるとのことで、これまで以上に感染症対策に気をつけなければならない状況です。ぜひそれぞれの症状をご確認いただき、気になる症状がある場合は、かかりつけの病院に電話連絡等を行ってから受診するようお勧めいたします。

	かぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
原因ウイルス	ライノウイルス、 コロナウイルスなど	インフルエンザウイルス	新型コロナウイルス(SARS-CoV2)
潜伏期間 (感染してから症状出現までの期間)	2~4日間	2~5日間	1~14日間
感染経路	飛沫・接触	飛沫・接触	飛沫・接触・エアロゾル
主な症状	発熱 咳・咽頭痛・鼻水	高熱 関節痛・筋肉痛・ 咳・咽頭痛・鼻水	発熱 筋肉痛・倦怠感 咳・痰・味覚嗅覚障害
検査方法	なし	抗原検査	PCR検査
治療法	対症療法	抗インフルエンザ薬 (タミフル [®] 、イナビル [®] など)	対症療法 (重症例にはステロイド、レムデシビルなど)

※オミクロンの症状は、これまでのデルタなどに比べ、下記のような特徴が多くなっています。

- のどの痛みが非常に強い
- 腹痛や下痢があるときもある
- 味覚障害や嗅覚障害は少ない

寒さ対策は万全ですか

寒さに負けない! 服装で体温調節

保護者の方へ

お子さんの寒さ対策は厚着や暖房に頼ってしまいがちですね。服装を少し工夫して、脱ぎ着で体温調節ができるように手伝ってあげましょう。

下着を着る 体温を逃がさず、温かい空気をためてくれます。汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめ。

上手に重ね着を 厚手の長袖に空気をためるセーター、風を通しにくいジャンパーと素材を生かした重ね着を。

室内と室外を意識 室内も室外も同じ格好だと体温調節の力がうまく働きません。室内では上着やマフラーをぬぎましょう。

気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服装選びを!



冬休みも健康にすごそう

(お子さんと一緒にご確認ください。)

♪ 楽しい冬休みにするために ♪

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

ふ 服装には気をつけて
下着を着て、重ね着をするとあたたかいよ

ゆ ゆっくり入浴しよう
湯ぶねにゆっくりつかって、湯ぞめをしないように

や 休みでもやっぱり三食
朝ねぼうせずに朝ごはんを毎日食べよう

す すいみんはたっぷり
夜ふかしが続かないようにしよう

み みんな元気な顔で3学期に会いましょう

冬休みは治療のチャンスです

健康診断で治療が必要なお子さんには、治療勧告書をお渡ししましたが、まだ受診がお済みでない場合や、身体で気になるところがある場合は、ぜひ長期の冬休みを利用して受診し、3学期には健康な状態で登校してもらいたいと思います。

