

# ほけんだより 1月

令和3年1月 熊谷東小学校 保健室



あけましておめでとうございます。  
みなさんは、どんな冬休みをすごしましたか？  
今年も保健室では、みなさんの体と心の健康のお手伝いをしていきます！

## 今後の健康診断のお知らせ

日時	対象	担当
1月19日(火) 朝9時までに提出	4年の希望者	埼玉県健康づくり 事業団
↑ ※この日に提出できなかった場合は、1月20日(水)朝9時までに提出してください。		
1月20日(水) 13:30~	1年、3年	学校医(内科) 根来先生
1月27日(水) 13:30~	5年	学校医(内科) 根来先生

「熱がある!」「病院に行かなきゃ!」の、その前に...

## もし、発熱したら ~受診するための3ステップ~

発熱などの症状がある場合、病院の受診方法が変わりました。  
身近な医療機関で、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの、両方の診療ができるようになりました。(埼玉県ホームページより)  
埼玉県が作成したチラシを裏面に印刷しましたので、ご覧ください。

報道にもあるように、令和2年11月以降、新型コロナウイルス感染症の陽性者が再び増え、第3波といわれる状況になっており、埼玉県内の陽性者は、1万人を上回りました。  
感染しないようにするためには、かぜやインフルエンザの対策と同じように、せきエチケットや手洗いなど、通常の感染対策をすることが重要です。

## かぜのウイルスがイヤがるのはどんなこと?

- すきざらいしないで何でも食べる
- 夜ふかししないで早ね早おきをする
- ゴロゴロしないで運動をする
- 手洗い・うがいをしっかりやる
- こまめに部屋の空気を入れかえる

ウイルスがイヤがることをたくさんやって、かぜを予防しよう!

## インフルエンザの季節に手洗いが大切なワケ

せきやくしゃみをする → ウイルスがまわりに飛びちる → そこを手でさわると → ウイルスに感染 → その手で口や鼻などをさわると → 手洗いが大切なんだね!

1~2月は、かぜやインフルエンザの流行期だと言われています。  
一人ひとりが気をつけて、大きな流行にならないようにしましょう!