



令和2年12月1日（火）
 青柳小学校保健室
 第21号
 おうちの人と一緒に読もう♪

今年はどんな1年でしたか？新型コロナウイルス感染症の影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。みなさん、本当によく頑張ってくれました。残り少ない2学期、体調を崩さないように、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。



＼症状はどう違う？／

「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

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

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症			解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症				解熱	1日目	2日目	登校OK

出席停止期間：発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで



くちこきゅう

口呼吸では…？



くち なか い がい えいきょう
 口の中以外にも影響が！

かぜを引きやすくなる

細菌やアレルゲンなどの異物が直接のどに入ってしまうため、かぜやアレルギーなどを引き起こしやすくなります。

くち まわ きんにく お
 口の周りの筋肉が落ちる

口がいつも開いている状況になるため、顔の筋肉が落ちるだけでなく、舌が下がることでいびきの原因になったり、歯並びが悪くなったりします。

やってみよう！「あいうべ体操」

あいうべ体操とは、口呼吸を鼻呼吸に改善していく簡単な口の体操です。1日30回を目安に続けると、舌力がついて自然に口を閉じることができるようになります。



けんこう 健康パトロール結果

けんこう パトロールを11月25日（水）に実施しました。

★歯ブラシ100点：1／7クラス ★つめ100点：2／7クラス

★ハンカチ100点：2／7クラス

寒さ対策では、下着を着る、上手に重ね着をする、室内と室外を意識することがポイントです。服装で体温調節をしましょう。