



ほけんだより



令和3年1月号
愛知県立岡崎聾学校



新しい1年が始まりました。干支の動物の中で一番
ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がず一步一步着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切です。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆっくり、しっかり、元気な体づくりをしていきましょう！



生活リズムを整えて
もう一年
元気な1年
にしよう!



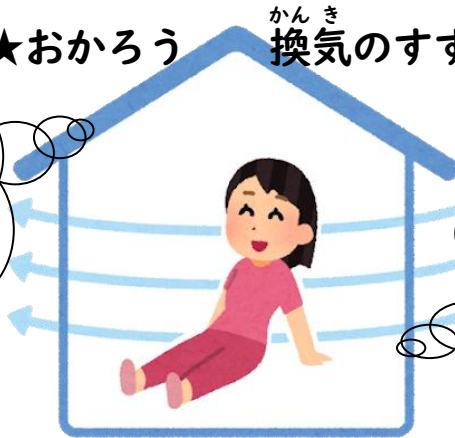
1月の保健目標

室内の換気に注意しよう

ウイルスがこもらないように、ドアや窓をあけて空気の入れ替えをするのがとても大切です。

★おそろう 換気のすすめ★

授業中は、廊下側の窓と外側の窓を常に10cmあける



放課になったら窓を全開にして、しっかり換気をする

引き続き 感染予防を徹底しましょう

緊張感や不安感が高まる毎日ですが、助け合い、協力していきましょう。

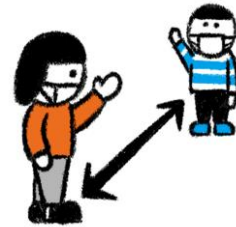
★ みんなでマスクの着用



★ みんなで手洗い



★ みんなで人との距離をとろう



コロナ? インフルエンザ? カゼ? 症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	🟡 平熱 🔴 高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	🔴 高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	🟡 平熱 🟠 微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️ … 高頻度 ☹️ … よくある 😐 … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

