



令和2年12月10日発行  
薩摩川内市立亀山小学校  
保健室

12月の保健目標 : 手洗い・うがいをしっかりしよう

**冬休みも元気に過ごそう!**

新型コロナウイルス・インフルエンザは自分ができる感染症対策をしっかりとすることが大事です。冬休みも元気に過ごしてくださいね



- 人と一緒にの時  
はマスク(ひまつをとばさない)
- 人ととの距離をとる(ひとみはさける)
- 石けんで手あらい(定期的にこまめに)
- 栄養や睡眠をしっかりと(たいりよくをつける)

**100パーセント達成おめでとう!**

1年3組が今年の健康診断の結果でむし歯があった人が全員治療を終わらせることができました。12月14日全校朝会で表彰式があります。おめでとうございます。ほかの学級も3学期に100パーセント達成できるといいですね。



おめでとー!



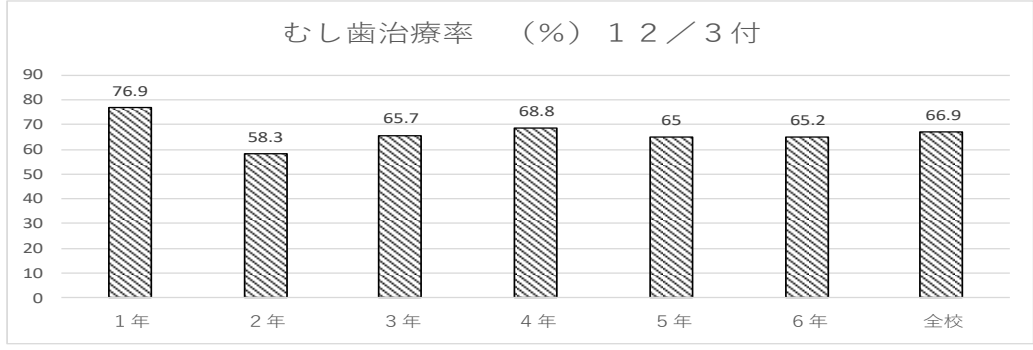
- 手の洗い方**
- ① 手のひらをあらう
  - ② 手の甲をあらう
  - ③ 指先・爪の間をあらう
  - ④ 指の間をあらう
  - ⑤ 親指をあらう
  - ⑥ 手首をあらう

**溶連菌感染症について**

溶連菌感染症になる人が増えてきています。代表的な症状は、**38~39℃程度の発熱、のどの痛み、イチゴ舌(舌に小さな発疹ができる症状)**などが見られます。同じ症状があれば受診して検査を受けてみてください。その時は、学校で溶連菌感染症が増えていることを伝えてください。溶連菌感染症は、出席停止となります。登校の可否については、主治医の判断に従ってください。今後、色々な感染症が流行する時期です。保健室は、休養できる時間に限りがあります。ご理解ください。

**むし歯治療状況**

12/3現在の本校の「むし歯治療率66.9%」(本年度の目標75%)  
※ むし歯を放置すると治療期間や治療費が多くかかると言われています。  
※ 薩摩川内市で新型コロナウイルス感染症の広がりが見られない今の時期に受診するようお願いいたします。治療の終わってない人には、冬休み前に4回目の黄色いカード(治療カード)を配付します。早めに治療を済ませてください。



**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、早めに休み病院を受診しましょう。 ※無症状の場合を除く

	新型コロナウイルス	インフルエンザ	カゼ
せき	とてもよくある	とてもよくある	よくある
熱	平熱~高熱	高熱	平熱~微熱
倦怠感	よくある	とてもよくある	よくある
頭痛	よくある	とてもよくある	ときどき
下痢	ときどき	よくある	まれに
のどの痛み	よくある	とてもよくある	とてもよくある

※新型コロナウイルスやインフルエンザと診断された時は、すぐに学校へ連絡してください。

**~11月の状況~**

- \*保健室来室者数 病気 53人 けが 146人
- \*日本スポーツ振興センター対象のけが数 3人 \*欠席者数 99人
- \*感染症(出席停止数) 手足口病 1人 溶連菌感染症 5人

