



2020年12月8日 原田小学校 保健室

だんだん本格的に寒くなってきましたね。例年であればそろそろインフルエンザやかぜにかかる人が増えてくるころですが、今年はいつもとちがうようです。



コロナ対策でみんなが手洗いをしたり、マスクをつけたりしている成果ですね。引き続き予防をしていきましょう。

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

マスクをつけるときのポイント



① マスクを鼻の形に合わせる



② あごの下まで広げる



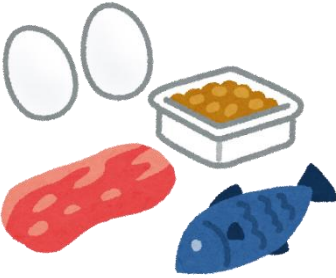
③ 耳にしっかりとかける

顔とマスクの間にすき間がないのが正解です!

つよ からだ つく 強い身体を作ろう! ~たべもの編~

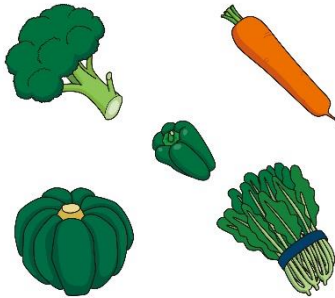
タンパク質やビタミンを多く含む食べ物は、体を守る力（免疫力）や寒さに負けない力（抵抗力）を高くしてくれます。これからもっともっと寒くなっている今こそ! 苦手な食べ物にも挑戦してみましょう。

たんぱくしつ



血や肉を作るだけでなく、かぜのウイルスなどと戦う物質（抗体）の材料になります。

ビタミンA



のどや鼻の膜を丈夫にして、かぜのウイルスなどが体に入るのを防いでくれます。

ビタミンC



体を守る力や寒さに負けない力を高めてくれます。

つよ からだ つく 強い身体を作ろう! ~うんどう編~

寒さで体温が下がると、バイキンやウイルスから身体を守ってくれる力（免疫力）も下がってしまいます。身体が冷えやすい冬こそ身体を動かして体温を上げて免疫力をアップさせましょう。筋肉がアップすると体温も上がりやすくなりますよ。

大きい筋肉を動かすスクワットもおススメです。



ゲーム、パソコン、スマホをやめて体を動かす時間を作ろう!

