



立春(2月4日)を過ぎれば暦の上ではもう春ですが、1月の終わりから2月にかけては、1年の中でいちばん寒くなり、体調を崩しやすい時期でもあります。また、現在は新型コロナウイルス感染症だけではなく、インフルエンザも流行していて、本校でもインフルエンザの感染者が出ています。引き続きこまめな手洗い・うがい、マスクの着用などの感染対策をよろしくをお願いします。

2月の保健目標：寒さに負けない体をつくろう

【朝ごはんを食べる】

バランスの良い食事、タンパク質(体をつくる)やビタミン(免疫力を高める)をとりましょう。

【適度な運動をする】

散歩や体操など体を動かす習慣をつけましょう。



【しっかり睡眠をとる】

睡眠不足や睡眠障害は免疫力を下げます。体も心もしっかり休めましょう。

【ストレスを溜めない】

ストレスを溜めると体にまで症状が出てきます。ストレスを解消して心も健康に!

新型コロナ・インフルエンザ・かぜの違い



	新型コロナ	インフルエンザ	かぜ
潜伏期間	2~14日 (オミクロン株以降短縮)	1~4日間	1~4日間
症状発症	緩徐	急速	緩徐
発熱	よくある (3~4日間続く)	よくある (3~4日間続く)	まれ
咳	よくある	よくある	よくある
息切れ	時々	まれ	まれ
鼻水	時々	時々	よくある
のどの痛み	よくある	時々	よくある
頭痛	時々	時々	まれ
筋肉痛	よくある	よくある	まれ
味覚・嗅覚異常	よくある	あまりない	時々
下痢	時々	よくある (小児ではよくある)	まれ

※症状には個人差があります。普段と違った様子がみられた時は、是非、受診をしてください。もし、児童生徒やご家族が、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザに感染した場合は、速やかに学校までお知らせください。

※ご家族がインフルエンザに感染した場合

医師による診断が出てから2日間の登校自粛をお願いします。