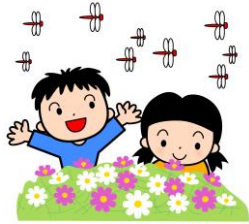


11月 ほけんだより

令和2年11月
八千代市立新木戸小学校
保健室



朝夕はだいぶ寒さを感じるようになりました。外での活動の後
は汗をかいたり、教室では寒かったりと、一日の中でも温度差が
あります。寒さに慣れていないこの時期は、体調をくずしやす
くなりますので十分注意しましょう。

★引き続き朝の健康観察をお願いします★

- 毎朝検温し、健康観察カードに忘れず記入してください。
- 体調不良等により欠席する場合は、新木戸小HPの「欠席連絡フォーム」に入力し8時までに送信してください。



この冬心配される新型コロナウイルス感染症と インフルエンザの「同時流行」



症状の違いをみてみよう

症状	発熱	咳	のどの痛み	いきいき切れ	だるさ	頭痛	関節痛 筋肉痛
新型コロナウイルス感染症	平熱～ 高熱	◎	○	○	○	○	○
インフルエンザ	高熱	◎	◎	×	◎	◎	◎
かぜ	平熱～ 高熱	◎	◎	×	○	◎	×

インフルエンザの予防接種が始まっています

正しい姿勢を身につけよう

こんな姿勢になっていませんか？

- 視力低下や腰痛、落ち着かない・イライラするなどの原因になります



よい姿勢で座ると

- 気持ちが落ち着いて集中でき、やる気ができます
- 内臓の働きもよくなります

