

ほけんだより 11月



令和2年11月2日
調布市立石原小学校
校長 江原 幸一
養護教諭 土居ひとみ

朝夕、寒くなってきたせいか体調不良を訴える子どもが少しずつ増えてきています。気温の差が大きいと、体に疲れがたまり、調子が悪くなりやすいです。疲れをためないように、気を付けて過ごしましょう。

症状はどう違う？ *「新型コロナウイルス」「かぜ」「インフルエンザ」*

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

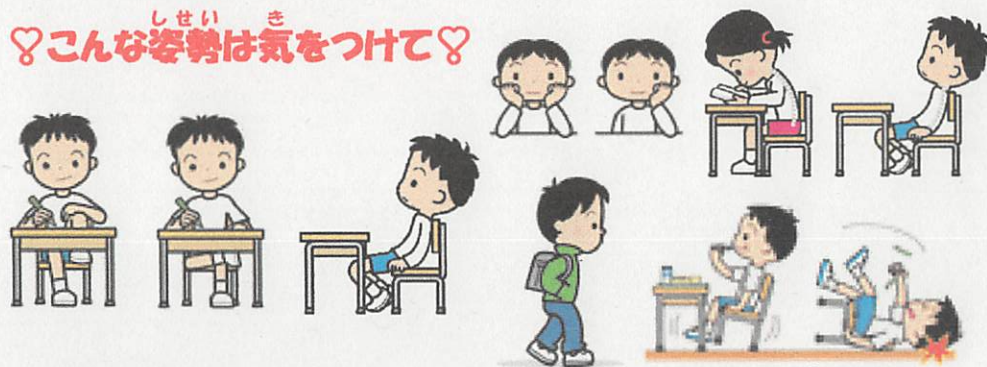
この冬は、従来の『かぜ』『インフルエンザ』に加えて『新型コロナウイルス感染症』の予防対策も引き続き実施していく必要があります。症状についても同じようなものがみられますが、自分で安易に判断することなくまず受診をお願いします。

11月の保健目標 よい姿勢で生活しよう

背骨の中には脊髄と呼ばれる太い神経が通っています。つまり、背骨が曲がっていると神経の通り道も曲がってしまうということです。放っておくと、やがて肩がこったり、腰が痛くなったり、内臓の具合が悪くなったりします。

普段から正しい姿勢をとって悪い背骨にしないようにしましょう。背筋を伸ばし深呼吸することで、酸素を多く取り入れ、集中力を高めて、健康な心を育てるとも言われています。体の柔らかい成長期こそ、正しい姿勢をみにつけることは、とても大切なことです。

♡こんな姿勢は気をつけて♡



* 定期健康診断が終わりました *

例年は4月から6月に実施される定期健康診断ですが、今年度は休校措置や、新型コロナウイルス感染症対策のため年度末までに実施するという変則的な健康診断となりました。石原小では、4年生の色覚検査（希望者）を残し、終了することができました。健康診断期間中のご家庭のご協力、大変ありがとうございました。

所見のあったお子様についてはその都度、【結果のお知らせ】をお渡ししています。専門医療機関を受診されましたら、結果報告書を担任に、ご提出をお願いします。【結果のお知らせ】がお手元に届く前に受診された場合は再度、医療機関へかかる必要はありません。保護者様が結果報告書に「受診済み」とお書きいただき、担任にご提出してください。健康手帳は三学期の身体測定の後、ご家庭へお戻しします。その前に、ご確認されたい場合は担任にお知らせください。個別に対応させていただきます。