

# にこにこ 12月

R2. 12. 2  
龍野小保健便り  
保健室 宗 小百美

<おうちのひとといっしょによんでください。>

近頃急に寒くなってきました。本格的な冬が近づいています。今年の冬は、きびしい寒さの日が多くなるとの予報も出ています。寒くなると体調管理が難しくなってきますが、手洗いとマスクは、コロナウイルスだけではなく、インフルエンザの予防にもなります。これからますます手洗いとマスクの徹底をしてこの冬を乗り切っていきましょう。



## 12月保健目標 「コロナ、インフル予防に手洗いとマスクをしよう」

冬を元気に過ごせるように、これを実行しよう



かてくきあめ  
らどおいせで  
はうきちいん  
るくすきをま  
やきびっなね  
んっはけえろ

①くしゃみや   は、マスクでブロック！！

②ウイルスが体に入ろうとねらっているのは、  
目・   ・



③部屋のウイルスは    で外に追い出そう！！

④規則正しい生活で     力をあげよう！！

⑤部屋の換気は対角線にある   をあけよう！



⑥外に出る時には首、手首、足首の3つの   をあたためよう！！

⑦夜ふかししないで、はや  ・  や

①～⑦の  に入ることばをぬりつぶしていくとメッセージがあらわれるヨ

### コロナ? インフルエンザ? カゼ? 症状はどう違う?

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    ☹️ … とときどき    😊 … まれに    ※無症状の場合を除く

症状では、ほとんど判断できません。ぐあいが悪いときには休みましょう。

**熊本県 感染リスクレベル4 (特別警報)に！！**  
熊本県は、12月1日感染レベルが6つの段階の上から2番目のレベル4で感染拡大傾向にあるとしました。長い闘いですが、もう一度感染予防を強化していきましょう。

ほけんいんかい かつどう  
保健委員会の活動

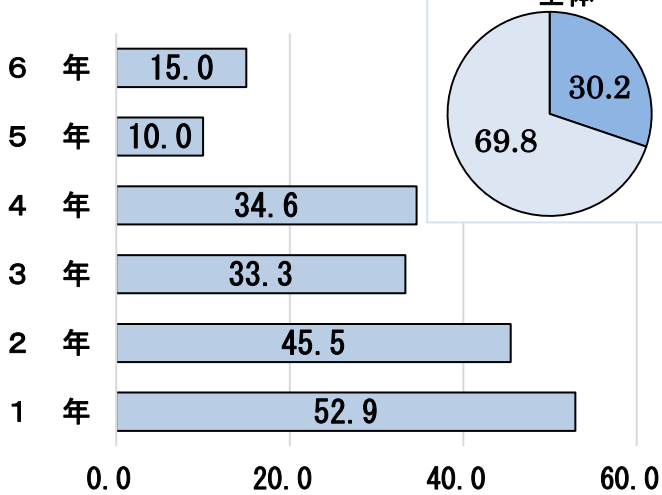


11月中旬、使わなくなった扇風機を保健委員会の人たちが羽などをきれいに洗って片づけてくれました。コロナ対策でPTAから各教室に4台そろえていただいた扇風機の台数は半端ない台数でしたが、昼休みにもかかわらずがんばってくれました。ありがとう。

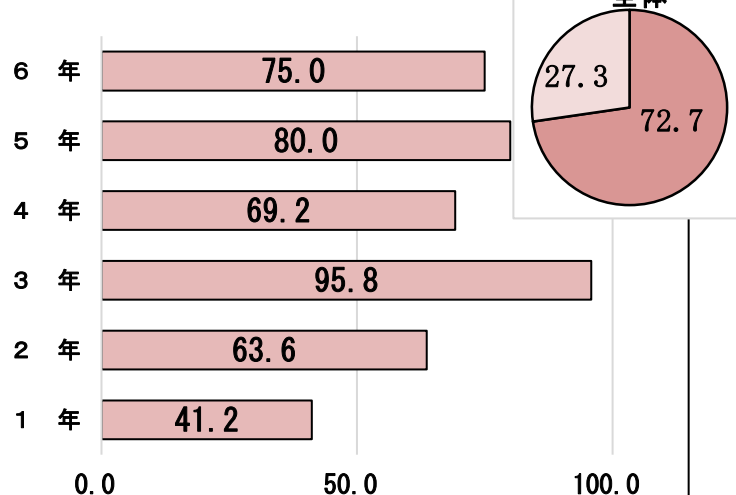
しかけんしんけつか  
歯科検診結果

今年度の歯科検診の結果です。昨年度むし歯ありの人が25%だったので、むし歯がある人が増えてしまいました。歯肉炎・歯肉炎の疑いは、昨年度は78.9%でしたのでほんの少しですが少なくなりました。治療が必要な人は、早めの治療をお願いします。

むし歯あり



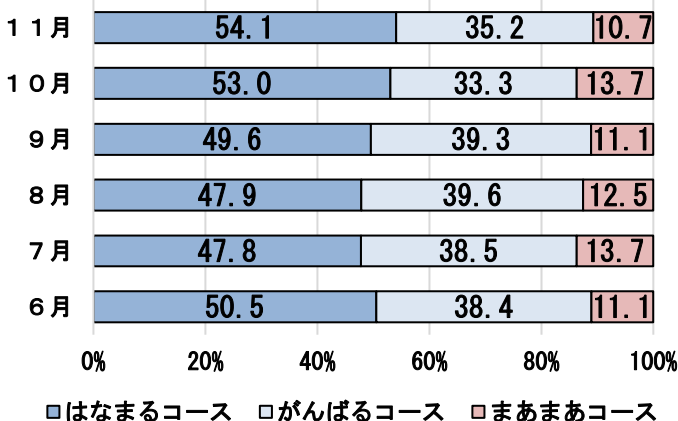
歯肉炎・歯肉炎の疑い



ノーテレビ・ノーメディアデー11月集計

11月はノーテレビノーメディアの「けっか」が「もう少し」と答えた人が11.8%とこれまでで一番少なくなったのはとてもよかったです。自分の目標に向かってコントロールする力をつけていきましょう。

もくひょう



けっか

