

ほけんだより 12月

令和2年12月25日
港区立御成門中学校

目標・・・規則正しい生活をしましょう！



今年は、どんな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しなければいけないこともたくさんあったと思います。みなさん、本当によく頑張ってくれました。もうすぐ冬休み。1年の疲れが出る時期でもあります。例年と同じようにはいかないとはいえませんが、感染予防をしっかりと行い、生活リズムを整えて楽しく過ごしてください。

コロナ？ インフルエンザ？ かぜ？ 症状はどうちがう？

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」と感じたらすぐに伝えましょう。 ●…高頻度 ◎…よくある ○ときどき △…まれに *無症状の時を除きます

| 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 | ● | ● | ◎ | ● |
| かぜ | ◎ | 平熱～微熱 | ◎ | ○ | △ | ● |

「感染症予防動画」見てください！

先日港区から配布されたパンフレット「新型コロナウイルス感染症について学ぼう！」に目をとおしましたか？動画もありますので <http://youtu.be/nGUp1iVg6RM> にアクセスしてみてください。慈恵会医科大学と連携し作成されたもので、とてもわかりやすいと思います。この機会に家族で感染症対策について確認してみてください。



<冬休み中に病気やけがで受診した場合>

病気やけがで受診した場合下にある「冬休み受診連絡票」に記入し切り取り、1月8日の学活時に担任の先生に提出してください。

..... 切り取り線

「冬休み受診報告票」

港区立御成門中学校

年 組 番 氏名

| 受診理由（診断名） | 受診日 | 受診病院名 |
|-----------|---------|-------|
| | 月 日 () | |
| | 月 日 () | |
| | 月 日 () | |