

ほけんだより 12月

令和5年12月6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！



一般的に売られているクリスマスツリーはプラスチック製のものが多いですが、本来は何の木か知っていますか？答えは「もみの木」。もみの木は常緑樹で、冬も葉が散らないことから強い生命力の象徴とも言われます。冬休み中、みなさんももみの木のように元気に過ごしてください。

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」と感じたらすぐに大人に伝えましょう。 ●…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	◎	○	△	●

あたたかく過ごすコツ

感染症対策で換気がありますが、換気をしていると部屋がさむくなりがちです。ちょっとした工夫であたたかく過ごしましょう。

<重ね着> 空気の層をたくさん作ると、体温で温まった空気が外に逃げなくなります。機能性下着や厚手の靴下、腹巻などもおすすめです。

<カイロ> 下腹のあたりに貼る。ただし、低温火傷には注意してください。

<ホットドリンク> 白湯や生姜を使ったホットドリンクは、体を温めてくれます。ホットミルクやココアもおすすめです。



<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、下記の「冬休み受診連絡票」に記入し、1月9日の始業式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

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

年 組 番 氏名