

保健だより

はるやす
春休み！

あたら

新しいスタートの準備をしよう



令和3年3月23日
相馬支援学校保健室
NO. 14

新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしょう}感染症で、いろいろがまんしなくてはいけない

ことの多^{おお}かった一年^{いちねん}でしたが、みなさん、よくがんばりましたね。

みなさんが感染症^{かんせんしょう}の予防^{よぼう}をしっかりしてくれたので、インフルエンザ^{かんせんせい}や感染性^い胃腸炎^{ちようえん}などでお休み^{やす}する人もなく、元気^{げんき}にすごすことができ、ほんとうによかったです。

明日^{あした}から春休み^{はるやす}です。やりのこした^{すこ}ことや、もう少し^{すこ}がんばれたことなどをふりかえって、4月^{しがつ}からのスタートの準備^{じゆんび}をしておきましょう。



はるやす 春休みのやくそく



はや はや
早ね・早おき！

あさ
朝ごはんを^た食べよう！

からだを^{うご}動かそう！

ゲームは^{じかん}時間をきめて！

いちにちさんかい
1日3回、歯を^はみがこう！

おてつだいをしよう！



You Tube

はるやす
春休みも、相馬支援学校^{そうましえんがっこう}YouTube^{ゆーちゆうぶ}チャンネル

に、ダンス^{どうが}動画をアップしますので、YouTube^{ゆーちゆうぶ}で

動画を^{どうが}みるなら、相馬支援学校^{そうましえんがっこう}のダンスや運動^{うんどう}

動画を^{どうが}みて、からだをうごかしてくださいね！



はるやす

春休みも、コロナ予防対策をしっかりとしよう!

よぼうたいさく



せっけんで手を洗おう! 手洗いのあとはアルコール消毒をしよう。

(ただし、消毒用のアルコールで手があれてしまう人は消毒なしで手洗いをしっかり。)



マスクをしよう! 鼻マスク、アゴマスクは×。



「密接、密集、密閉」の3密をさけよう!



免疫力が低下しないように、規則正しい生活を心がけよう!



それって、かぜ? それとも、花粉症?

か ぶん しょう

毎年、2月ごろからスギ花粉が飛びはじめます。すると、スギ花粉にアレルギーがある人は、花粉症の症状が出るようになります。では、かぜと花粉症では、症状にどんな違いがあるのでしょうか?

花粉症

- 熱はない
- さらさらした鼻水が出る
- 目がかゆい
- 鼻詰まりがひどい
- 2週間以上、症状が続いている



かぜ

- 熱が37℃の微熱以上ある
- のどが痛い
- 粘りのある鼻水が出る
- せきが出る
- 2~3日目のピークの後、症状はよくなる



しがつなのか げんき あ 4月7日、元気に会いましょう!