

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

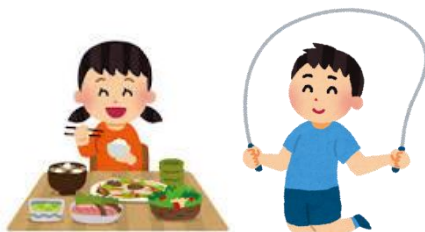
ことの多<sup>おお</sup>かった一年<sup>いちねん</sup>でしたが、みなさん、よくがんばりましたね。

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

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



## はるやす 春休みのやくそく



はやね・はやおき！



あさごはんをたべよう！



からだを動かそう！



ゲームは時間をきめて！



いちにちさんかい は 1日3回、歯をみがこう！



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YouTubeチャンネル

に、ダンス動画をアップしますので、YouTubeで

動画をみるなら、相馬支援学校のダンスや運動

動画をみて、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?

### か ぶん しょう 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!