



令和2年12月  
鴨島支援学校  
保健室

今年、どんな一年でしたか？  
新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないとい  
けないこともたくさんあったと思います。みんな、本当によくがんばり  
ましたね。  
一年の疲れが出て体調をくずしてしまわないように、生活リズムを整  
えて過ごしてくださいね。



わかるかな？

- ① □ん□  
② □ん□□  
③ □□□ん□□□□

ヒント

- ① ウイルスを追い出すた  
めに1時間に1回はし  
よう  
② 寒くても外で体を動か  
そう。体力もアップす  
るよ  
③ 夏はこまめにしてい  
ても、冬になると忘れが  
ち。空気が乾燥する冬  
にも必要です



寒くても元気に！

①換気 ②運動 ③水分補給

ウイルスがきらいなことって？



ウイルスがきらいなことを考えてみよう。  
みんなで実行すれば、  
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

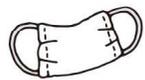
手洗い

石けんを使って25秒ほど洗  
えば、約百万個のウイルス  
を数百個にまで減らせます



マスク

しぶきと一緒に広がるウイ  
ルスをとじこめます



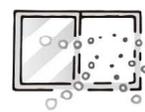
適度な湿度

インフルエンザウイルスな  
ら、湿度50~60%で感染  
力が弱まります



こまめな換気

空気を入れ替えて、室  
内のウイルスを追い出  
します



手洗いの年 締めくくるのはやっぱり...



今年「手洗いの1年」  
と言ってもいいくらい、手  
洗いを耳にし、意識し、実  
践した年だったと思います。

コロナウイルスだけでなく、手洗いは感  
染症対策の基本。石けんでいねいに洗え  
ば、手についているウイルスの感染力が、  
ぐーんと下がります。

これだけ意識して手洗いをしたみなさん  
は、もう「手洗いのプロ」。今年だけでな  
く、コロナウイルスが終息した後も、手洗  
いを日々の習慣として続けてください。

そして、手洗いの年だった2020年の冬休  
みも、もちろん、最後まで  
気を抜くことなく、手洗い  
をしてください。



コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う?

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」と思ったら、早  
めに休みましょう。

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 ☹️ 時々ある ☹️ ときどき 😊 まれに \*無症状の場合を除く

① ウイルスの入り口は 目・鼻・口



- ☑️ 手で顔やマスクをさわらない。
- ☑️ 石けんでいねいに手を洗う。



師走のし忘れ ありませんか?

12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しい  
とき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、  
1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。  
みんなも年末の忙しさで忘れていたことはありませんか？



- 朝ごはん  
時間がなくて食べて  
いない...という人は、  
30分早く起きてみま  
しょう
- メディア  
ゲームやスマホに夢  
中で時間を忘れてい  
ませんか? 決めた  
時間を守りましょう
- 手洗い  
外から帰ったとき、  
トイレのあと、食事  
の前などは、忘れず  
手を洗いましょう
- 病院受診  
健康診断で気になる  
ことがあった人は、  
今年のうちに受診す  
るのも忘れずに

