

ほけなより2月

2年保健委員 作成

保健室からのおしらせ

天理市立もコロナが増えました。

いつ、どこで自分がかかるか、誰も分かりません。

マスク・手洗い・消毒をこまめに
行い、感染予防をしよう!!!

インフルエンザも出てくるので、自己判断は
やめようね。

コロナ? インフルエンザ? かぜ? 症状はどう違うの??

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。
「体調が悪くない」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	ⓧⓧ ☺	ⓧⓧ ☺	☹	ⓧⓧ ☺
かぜ	☹	平熱 ~ 微熱	☹	☺	☺	ⓧⓧ ☺

ⓧⓧ ... 高頻度 ☹ ... よくある ☺ ... とまじき ☺ ... まれに
※無症状の場合を除く

たのしい冬休み! 元気に過ごすポイント3つ!!!



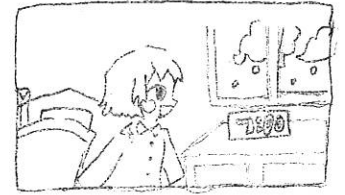
1 年々年始は
楽しいイベントが
たくさん。
食べすぎに注意!



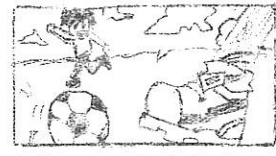
→ 食べすぎないようにね!! 食べすぎると
胃腸も弱ります...

生活リズムは
崩さないように☆
学校が始まる時、元に戻るが大変!

2 寒にも...
早起しよう



3 少しずつでも
運動しよう!



→ コロナやインフルエンザ、かぜに
勝てるよう+健康な体を作るには
運動して、筋肉を動かそう☆!

みんな知ってる?!

正しいマスクの捨て方

