



2020.12.4  
太田小学校  
ほけんしつ

12月になりました。朝の寒さが厳しいですね。朝起きるのもつらいですが、布団の中で手足のグー・パーを10回くらいすると、体と頭がお目覚めモードになってすっきり起きることができますよ。2学期もあと少し。元気にのりきりしましょう。

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    ☹️ … よくある    😊 … ときどき    😊 … まれに    ※無症状の場合を除く

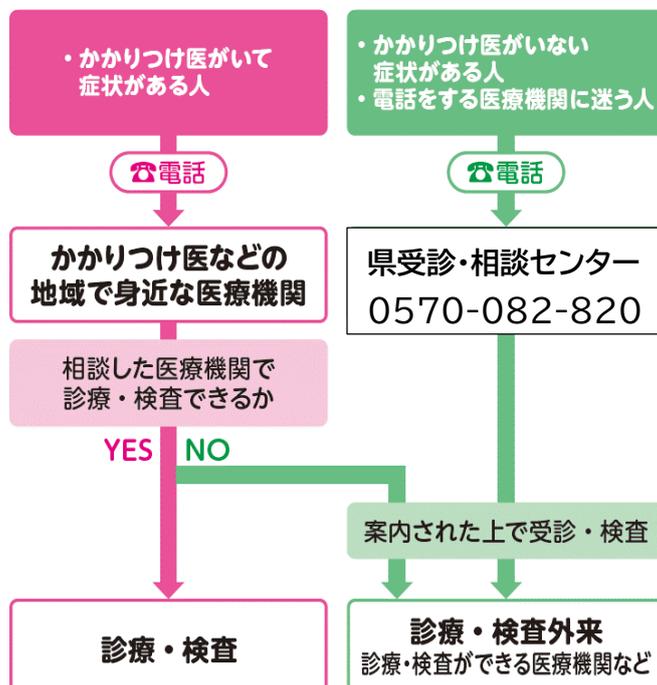
### 新型コロナウイルス感染症

#### 相談・受診の目安

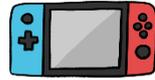
- 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状のいずれかがある場合
- 基礎疾患があり、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
- 上記以外にも、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合
  - ・ 症状が4日続く場合には必ず相談
  - ・ 症状には個人差があるため、強い症状と思う場合はすぐ相談
  - ・ 解熱剤等を飲み続けなければならない場合もすぐに相談

参考:「新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安」(厚生労働省/令和2年5月11日)

#### 発熱・症状がでた時の相談・受診方法



## 太田小のメディア利用の実態



今年は学校保健委員会が開けません、児童保健委員会では、全校のみんなのメディア利用について、アンケートでその実態を調べました。そして気をつけてほしい事を劇にしました。アンケート結果の報告と劇は、ビデオ録画して各学年の教室で見てもらいます。保護者の方には、このおたよりでアンケートの結果から分かったことをお知らせします。(アンケート結果は、別資料をご覧ください)

### ーアンケートで分かったことー

- 高学年になるほどメディア利用の時間が増えて、夜遅くまで使う人が増える
- ルールがない人、家の人が見ていない所で利用する人も、高学年になるほど増えていく
- メディア利用による視力低下や睡眠不足、頭痛などの体の不調も高学年に目立つ
- メディアの時間を減らしたいと思うけれど、メディアの楽しさにはまってしまい、抜け出せない人がたくさんいる
- オンラインゲームにはまっている人がいる
- 15歳以上が対象のフォートナイトをやっている人が2年生以上の人にいる。

メディア依存にならないかとても心配！！

### 依存症予防のための4つのルール

- 1 決めたルールは絶対守る
- 2 決めた時間に絶対やめる
- 3 自分でやめられない人は、時間がきたら家の人にゲームを預ける
- 4 ペアレンタルコントロール(利用制限)をかけて使う



ゲームは時間を決めて遊ぼう



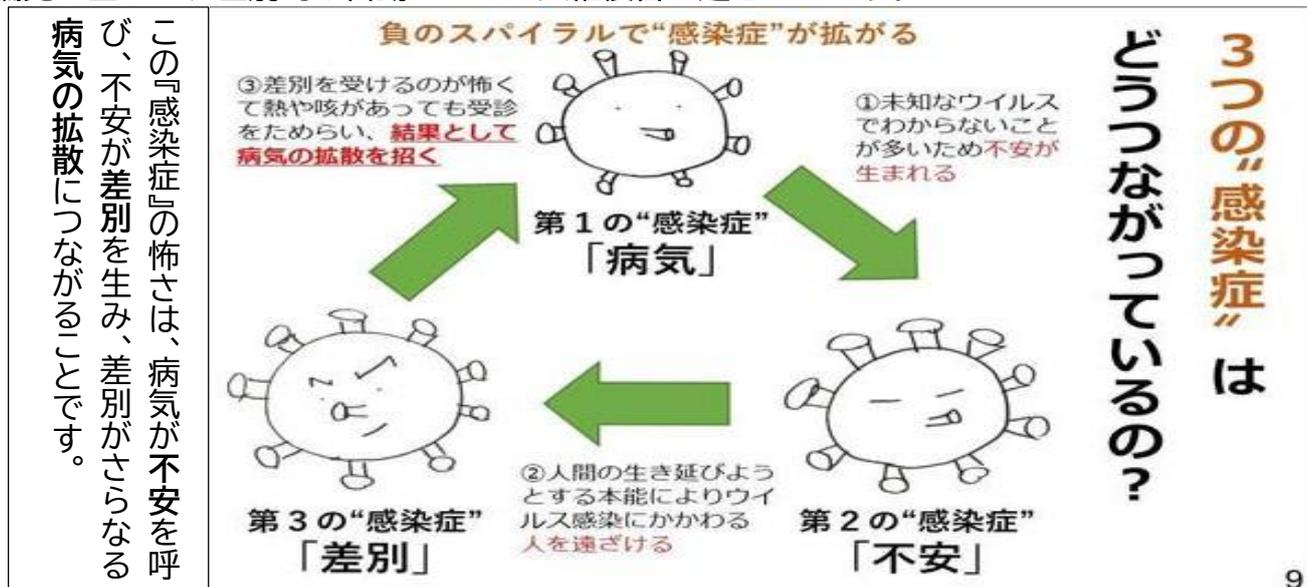
## 保健室からのお知らせ

### キッズチャレンジについて

メディアと上手につきあえるよう、子ども達には、自分の生活をふり返ってメディアに関する目標を立ててもらい12/9～1/7まで、毎日チェックしてもらいます。2学期中は学校でチェックをしますが、冬休みには家庭でチェックをすることになります。冬休みの終わりの日に、自分の感想とおうちの人にはコメントを書いて頂き、提出となりますのでご協力をお願いします。

# 新型コロナウイルス感染症に関するこころのセルフケアと人権への配慮について

国内での新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、感染者やその家族等への誹謗中傷、誤解や偏見に基づく、差別的な言動といった人権侵害が起きています。



新型コロナウイルスは誰がかかってもおかしくない病気です。誰もが安心して受診・治療・社会復帰ができるよう、新型コロナウイルス感染症を理由とした不当な差別、偏見、いじめは絶対にあってはなりません。



不安な気持ちに負けず、それぞれの立場で今できることを行っていきましょう！



**一差別を防ぐためにー**  
**デマ・誹謗中傷・偏見・いじめはNO！**

不確かな情報による「あの人は感染しているらしい」といった誹謗中傷に心を痛めている人がいます。政府や県の提供する正しい情報に基づいた冷静な行動をとりましょう。

～人権で困ったことがあれば相談を！～

- ・人権相談窓口（群馬県）027-897-2587
- ・みんなの人権110番(全国共通人権相談ダイヤル)  
0570-003-110
- ・子どもの人権110番 0120-007-110
- ・いじめ相談「24時間子供SOSダイヤル」  
0120-0-78310