

‘元気るるん’は湯田小学校のほけんだよりです。

2020年(令和2年)12月1日  
福山市立湯田小学校

# 元気るるん



2020年もカウントダウンの季節をむかえました。みなさんは、この1年、どんな物語をつづってきましたか？今年、今までに経験したことのないコロナ禍での生活でしたが、そんな毎日でも、ハッピーエンドあり、試練あり、ロマンあり、涙あり、笑いあり・・・きっと、いつも以上にいろいろな物語が生まれたのではないのでしょうか。それは、自分が主人公で、自分にしかつづることができない物語。努力しても、すぐに結果がでなかったり、思うような結果にならない時もあるけれど、努力することは決してむだではない。必ず結果はついてくる。365日うまくいく日ばかりではないけれど、365日うまくいかない日ばかりでもない。晴れの日もあれば、雨の日もある。♪・・・夜明けの来ない夜はないさあ～・・・いろいろあって当たりまえ、いろいろあるからおもしろい！お互いにエールをおくり合いながら、そして、自分で自分にもエールをおくりながら、楽しくほがらかに、2020年のフィナーレを迎えましょう。



## 保健室物語



…ある日の保健室  
Aくんが、登校中に転んで、ひざをすりむきました。傷口が砂や小石でよごれているので、水で洗ってほしいのですが、  
「いやだあ～！いやだあ～！こわ～い！死ぬう～！」と逃げまくり、なかなか傷口をきれいに洗うことができません。  
「でも、この砂や泥を水で洗い流さないと、これにバイキンがたくさんついてるから。…仕方ないなあちょっと綿棒でとるよ。」  
綿棒で砂や小石をとろうとしたら、Aくんは、手で傷口をかくして、徹底抗戦！その手をずらしながらまずは、傷口の周りの砂や泥をちよとずつ…ちよ

とずつ…ああ、それなのにい～…  
「痛い！痛い！」  
と、Aくんは叫びまくりです。  
「まだ、傷口にさわっていませんけど！」  
その後も傷口の周辺をさわっているのに、Aくんは叫びまくり、  
「痛い！痛い！」  
「まだ、傷口さわっていませんけど！」  
が続き…ついにその時は来たああー！  
「やっぱり洗いにいく。」  
と言って、無事、傷口を水できれいに洗うことができたのでした。  
めでたし めでたし…

# 正しく知ろう新型コロナ

## なぜ？インフルエンザ？新型コロナ？



症状	新型コロナ	なぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～高熱	高熱
咳	◎	◎	◎
咽頭痛	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛・筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○
くしゃみ	×	◎	×

- ◎ 頻度高い
- よくある
- △ 時々ある
- × まれ

\*新型コロナウイルスに感染したかも？！

発熱、咳、だるさ、食欲不振、息切れ、たん、筋肉痛の症状がある。  
息切れの症状がある。  
症状が1週間以上続いている。  
発熱や咳をとまなう嗅覚や味覚の異常がある。

新型コロナウイルスに感染した場合の典型的な症状は、「発熱、咳、だるさ、食欲不振、息切れ、たん、筋肉痛」です。年中かかるなぜや冬に多いインフルエンザも「発熱、咳、のどの痛み、鼻水」の症状がありますが、新型コロナのように症状が1週間以上続くことはありません。息切れの症状は、なぜやインフルエンザでは少ないので、新型コロナの可能性を疑うきっかけになると思います。また、新型コロナの症状として、若い世代、特に女性に嗅覚や味覚の異常を訴える人が多いのですが、なぜや副鼻腔炎、花粉症でも同じような異常が起こる場合もあります。それらの症状に、発熱や咳などがともなう場合は、新型コロナの可能性が高くなります。

これらは、あくまでも判断の目安です。体調に不安があれば、日頃から受診している医療機関や福山市の新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口(084-928-1350)、厚労省の電話窓口(0120-565653)などにご相談ください。

◆ 油断しないで  
しっかり予防！



