

子どもだけの外出での約束事を決めましょう

夕方、暗くなる時間が早くなってきました。季節の変わり目のこの時期は、夏の明るい頃で遅くまで出歩いてしまうお子さんも少なくありません。

うす暗い時間帯は、交通事故や犯罪に巻き込まれやすくなります。お子さんが、どこで遊ぶか、誰と遊ぶか、何時に帰宅するかを把握し、安全に過ごせるようにしましょう。

また、自転車の乗り方などの交通ルールをご家庭で確認いただき、事故を起こさないようにしていきましょう。

くらくらするまえに！ライトON



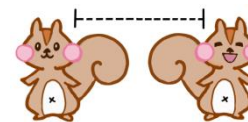
感染症の流行状況（10月）

水痘・・・・・・ 3人

低学年で水痘（みずぼうそう）のお子さんがいました。本年度は新型コロナウイルスの予防のために、手洗い

を励行し、マスクを着用していることが、ほかの感染症の流行も抑えているのではないかと考えられます。さらに、睡眠や栄養バランスのとれた食事などに気をつけ、体内の免疫力を高めておくように心掛けたいですね。

インフルエンザの予防接種の接種時期になりました。保健室には、予防接種後の接種箇所の痛みや腫れで来室するお子さんもいます。予防接種後の腫れ・かゆみ等がひどいときは、遠慮せずに、接種を受けた病院にご相談ください。



症状はどう違うのか、知っておきましょう

この冬は、従来の「かぜ」「インフルエンザ」に加えて「新型コロナウイルス」の予防対策も実施していく必要があります。

病名については、安易に自己判断することはせず、まず受診をしましょう。以下の表は、病気の基礎知識として参考にしてください。

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

病気の予防は、南小学校の「5匹の予防動物」を心掛けましょう。子どもたちも大好きな予防動物たち。健康な毎日を送るために、インフルエンザの流行時期も予防対策をしっかりと行っていきましょう。