



# ほけんだより



千歳市立北進小中学校 ほけんだより  
2023年1月16日発行 No.15



## 今年もよろしくおねがいます！

今年の干支、「卯」にはうさぎのように跳ね上がるという意味があります。そのため、卯年は『成長がこれからも期待されるような年』と言われているんです。みなさんも、新しく挑戦してみようと思っ



### 症状のちがいは？

	新型コロナ	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	○	×	◎

違いが少なく、判別が難しいです。症状が出たらかかりつけ医へ相談を！

### 出席停止期間は？

※1月16日現在

新型コロナ	かぜ	インフルエンザ
発症日を0日目とした7日目が経過するまで	症状が軽快するまで	発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

詳しくは、医師の指示に従ってください！

### 予防するには？



手洗い・加湿



換気



屋内で近い距離で会話する場面などでマスクを着用する

## 新型コロナ・インフルエンザの同時流行に注意

新型コロナウイルスの流行が続くなか、インフルエンザの罹患が増加しています。市内でも先月から徐々にインフルエンザの感染が報告されています。札幌市では、インフルエンザ患者全体のおよそ8割が20歳未満の若い世代だそうです。学校が再開し、人の流れが増えることから、さらに感染が拡大することが予想されています。



まれなケースではありますが、他県では7歳の児童が新型コロナウイルスとインフルエンザに同時に感染していたという報告もありました



2023年が始まりました！星座×血液型占いによると、わたしの「やぎ座×B型」の今年の運勢は48位中16位だそうです。なんともピミョーな順位ですが、今年も元氣よくポジティブにがんばろう！と目標をたてました。占いは良い結果のときにだけ信じるタイプです。みんなはどんな冬休みを過ごしましたか？いろいろな話を聞かせてください☆