

ほけんだより

11

月号



令和7年 11月号
大野北小学校 No.8
おうちのひとと
いっしょによみましょう

10月の半ば頃から、インフルエンザや体調不良でお休みする人が増えてきました。冬は感染症が流行しやすいです。手洗い、うがい、換気など自分でできる予防を続けていきましょう。寒くなってくると、水を使う手洗いや歯みがきは、早く終わらせようといい加減になってしまいがちです。そんなときこそ意識して、ていねいにできるといいですね。

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行りやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



ただ

正しくマスクをつけよう



かぜをひいて
いるときや、
咳が出るとき
は、マスクを
つける咳エチ
ケットを心が
けましょう。



マスクと顔の間にすき
間がないようにつける



はな
鼻がマスクから
で
出ている



あごがマスクから
で
出ている

かんきう 換気をしよう

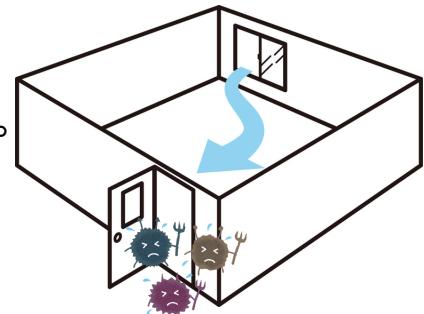
だんだん寒くなってきて、窓を開けるのがつらくなってきました。しかし、換気をしないと汚れた空気がたまって、体調が悪くなったり、感染症にかかりやすくなったりします。



換気をするときのポイント



対角線上にある窓やドアを2か所以上開けましょう。空気の通り道ができる、効果的に換気ができます。



休み時間は窓やドアを開放し、5分以上は換気をしましょう。

換気をするといいことがたくさん！



きれいな空気で頭がスッキリする

ウイルスや菌を部屋から追い出せる

いやなにおいや湿気を取り除ける



保護者の方へ

相模原市でもインフルエンザの感染が増えてきています。学校でも感染対策に努めてまいります。ご家庭でも朝の健康観察のご協力をよろしくお願いします。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかった場合、出席停止となります。が、病院で「登校許可等証明書」は発行されません。それに代わるものとして、本校では「インフルエンザ・コロナ治ゆ報告書」を提出していただいている。インフルエンザの解熱日、新型コロナウイルス感染症の症状軽快日が確定しましたら、学校ホームページにある「インフルエンザ・コロナ治ゆ報告書」というフォームに保護者の方が入力し、送信してください。書面でも提出できますのでご希望の方は担任までお申し出ください。ご協力よろしくお願いします。

[インフルエンザ・コロナ治ゆ報告書送信フォーム](#)

