

# すこやか

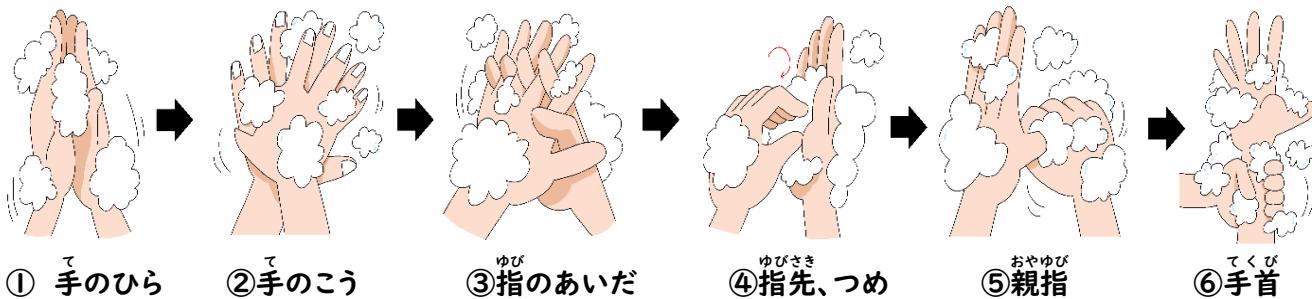


れいわ ねん がつ にち すい  
令和7年11月19日(水)  
おおやまだしょうがっこう  
大山田小学校ほけんしつ

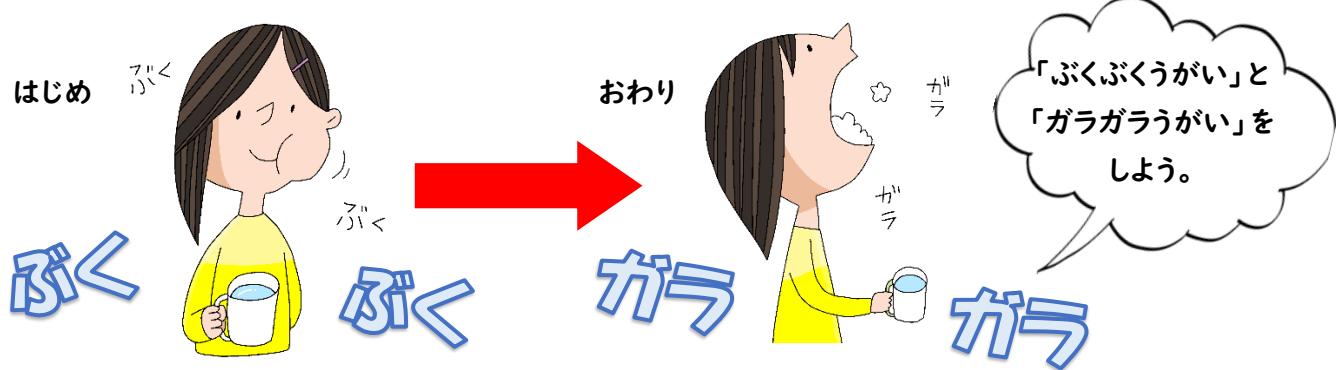
少しずつ、寒い日が増えました。空気の乾燥で湿度が低くなり、風邪やインフルエンザが流行する季節です。伊賀市でも、風邪やインフルエンザが急増しており、本校でもお休みする子が増えてきました。インフルエンザは感染力がとても強いので、しっかり予防し、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

## かぜやインフルエンザを予防しよう!!

### 正しい手あらいをしよう



### じょうずにうがいをしよう



### ウイルスに負けない体をつくろう



すきらいせずに  
なんでもた  
食べる

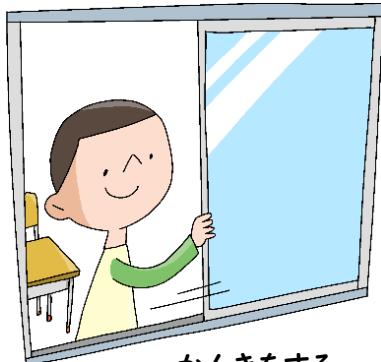


運動をする



しっかりすいみんをとる

## にがて ウイルスが苦手な部屋にしよう!



おうちのかたへ

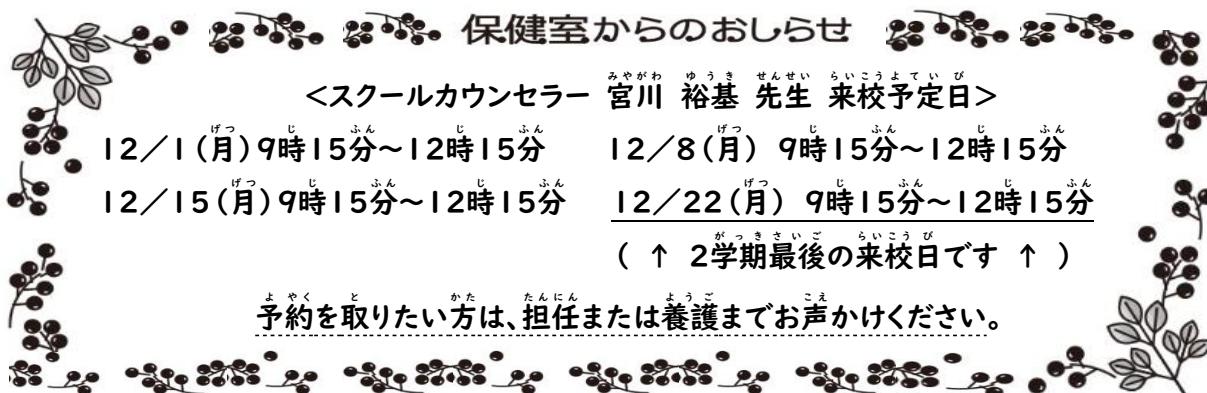
## インフルエンザが流行する季節です!!

インフルエンザは学校感染症のひとつで、感染力が高く、学校での感染拡大を防ぐために、診断された場合は出席停止となります。

### インフルエンザの出席停止期間

発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで。  
(発症日の翌日から5日、かつ熱が下がった翌日から2日は休むということです。)

感染症にならないためには、ウイルスを体に入れないことが大事です。基本的な予防は、手洗い・うがいです。外から帰ったときや食事の前など、必ず手洗い・うがいをするように、ご家庭でも声かけをお願いします。また、睡眠が不足すると体の免疫力が下がり、ウイルスが侵入しやすくなります。免疫力を高め、ウイルスから体を守るために、早く寝ることの声かけもお願いします。



## 水筒を持たせてください!!

冬も水分補給がとても大切です。冬の空気は乾燥し、自然に体内から水分がなくなります。また、汗をかくにくく、喉の渇きも感じにくいため、水分補給を忘れがちになります。保健室に体調不良で来室する児童のなかで、水筒を持ってきていないため、朝から全く水分補給をしていない人もいます。



おうちから水筒を持たせていただくよう、ご協力をお願いします。