

# ほけんだより

11月



令和7年11月11日 相模原市立藤野北小学校 保健室

木々の色が赤や黄色に色づくとともに、朝晩は気温が低くなってきました。体調をくずしやすい季節です。現在、相模原市内ではインフルエンザが流行しています。次のことに気をつけて元気にすごしましょう。

## 元気にすごすアドバイス

- 手洗い・うがいで病気を予防する
- 朝食は毎日食べる
- こまめに水分ほきゅうをする



- 早ね早おきをしてすいみんを十分とる



- 湯船につかって体も心もあたためる



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し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。



手洗いをする



人混みを避ける



うがいをする



マスクをつける



予防接種を受ける

# 教室の窓をいつも開けている理由を知ろう！

## 換気<sup>か</sup>をしないとどうなる？



にさんかたんそふ  
二酸化炭素が増えて、  
いさぐるかん  
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする



いや  
嫌なおいがかもって、  
しんしんふちよう  
心身が不調になる



さいきんくうきちゆう  
ウイルスや細菌が空気中をただよって、  
たいちようくず  
体調を崩しやすくなる



ほっせい  
カビやダニが発生し、  
げんいん  
アレルギーなどの原因になる



いえがっこうぶんかいいじょうふんていど  
家でも学校でも30分に1回以上5分程度の  
かんき  
換気をして、気持ちよく過ごしましょう。



すわ座っているときも

### いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



### おうちの方へのお知らせ

もしもインフルエンザにかかってしまったら…

インフルエンザの出席停止の期間は次のとおりです

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」

	発症日 0日目	発症 1日目	発症 2日目	発症 3日目	発症 4日目	発症 5日目	発症 6日目	発症 7日目
期間	早めに回復しても発症から5日目まではお休み							
解熱例①		解熱	休	休	休	休	登校可	
解熱例②					解熱	休	休	登校可

※学校へ電話連絡をお願いします！

①インフルエンザと診断された時

②解熱した時（登校可能日を確認します）