

校長 藤田 暁美

養護教諭

堀越 郁美

今年も後1 か月となりました。学校内でのインフルエンザの感染状況は落ち着いてきましたが、全国的にはまだまだ流行が続いています。クリスマスや年末年始などのイベントを楽しみにしている人も多いと思います。寒さが増す時期なので、体調管理をしっかりとって、楽しく過ごしましょう。



おうちの方へ

○今年度2回目の歯科検診を行います。

12/11(木)に歯科検診があります。当日の朝は必ず歯を磨いてから登校させてください。検診の結果、治療が必要な児童には治療勧告書をお渡しします。早めに治療を済ませ、治療勧告書の提出をお願いします。

○冬休み前に「冬休み健康カレンダー」を配布します。

冬休み中、子供たちが自分の生活リズムを毎日振り返ることができる内容になっています。最後に保護者の方からサインをいただくことになっています。確認をしていただき、サインをした後、担任にご提出ください。

冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

感 染 症 注 意 報

自分も
まわりも

10のアクション
健康に
過ごすための



ポイント 1



ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。
空気中に漂っていたり、気づかぬうちに手に
ついたりしています。換気で外へ逃がす、手洗
いで洗い流すなどのアクションを。



ポイント 2

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高
めれば、ウイルスが体に入ってしまったても外
に追い出したりやつつたりしてくれます。



ポイント 3

うつらない・
うつさない

他の人から感染するリスクを高
める行動や、自分が感染してし
まったときに人にうつす危険の
ある行動は避けましょう。



ふ ゆ や す み を

合言葉に、

元気に過ごそう!



ふ

フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や

やりすぎ注意! スマホやゲームは時間を決めて

す

すいみん時間はたっぷり取ろう

み

みんなで笑って、よいお年を

