

ほけんだより 11月号

令和7年11月4日 流山市立東小学校 保健室

インフルエンザが増えてきました 予防しましょう

11月の保健目標

寒さに負けない体をつくろう
姿勢によい生活をしよう

日が暮れるのが一段と早くなってきました。かぜやインフルエンザが増えていきます。しっかり予防をし、元気な時は積極的に体をうごかしましょう



石けんでてあらう



マスク



かんき



具合が悪い時は無理しない

うちの方へ

インフルエンザ注意報発令中です

インフルエンザA型の罹患者が増えてきました。先週は5年2組で学級閉鎖をしました。本校では、欠席状況や朝の健康観察の結果を元に学校医の助言を得て、給食後の下校や学級閉鎖を決定しています。その際はスキットメールでお知らせします。

欠席連絡の際、「体調不良」ではなく「熱」「咳」等理由を詳細に、また受診した場合はその結果もお知らせいただけますと幸いです。急な発熱等でお迎えをお願いすることもありますので、緊急連絡先に連絡がとれるようお願いいたします。変更がある場合は担任までご連絡ください。

学校では手洗いや換気等予防を行っています。ご家庭でも感染予防にご協力をお願いします。風邪症状時や人混みに出かける際のマスク着用や、体調が悪い時には無理して登校せずご家庭で休養したり、受診したりするなどしてください。

インフルエンザは出席停止となり欠席にはなりません
登校再開時の治癒証明書は不要です

出席停止期間は、「発症した後5日経過しかつ、解熱した後2日経過するまで」です

例	発症当日	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
発症後1日目 解熱							登校可能	
発症後2日目 解熱							登校可能	
発症後3日目 解熱							登校可能	
発症後4日目 解熱								登校可能

解熱0日目

発症日は、診断された日ではなく、発熱がみられた日です
発症当日は「発症0日目」で翌日を「発症1日目」とします
解熱した当日は「解熱0日目」で翌日を「解熱1日目」とします

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。



悪い姿勢していませんか？



背中が曲がっている



足を組む



椅子に座っている時に
足が床につかない