



10月の始まりは「まだまだ暑いね～」などと言っていた気がしますが、いつの間にか朝晩の冷え込みが厳しくなり、冬の足音が近づいてきました。この時期は一日の気温差が激しく、かぜをひきやすいです。体をしっかりと温めて過ごしたいですね。

#### 保護者の皆様へ

日頃より、感染症にかかった際、すぐに学校にご連絡いただき、ありがとうございます。最近、市内ではインフルエンザの流行が見られており、小中学校でも学級閉鎖が出ています。新型コロナウイルスとインフルエンザの出席停止期間の表を載せますので、ご参考ください。

発症日を入れてね。



### 登校再開日早見表

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナ	症状軽快					登校再開		
	症状軽快					登校再開		
	症状軽快				登校再開			
		症状軽快			登校再開			
			症状軽快			登校再開		
発症	コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」			コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」				
インフル	解熱				登校再開			
	解熱				登校再開			
		解熱			登校再開			
			解熱			登校再開		
				解熱				

流山市立  
西初石小学校  
No. 7  
R 7.10.31

11月の予定  
11月 6日(木) 脊柱側彎症検診 5年生  
26日(水) RD テスト 5年生



#### 今回のテーマ

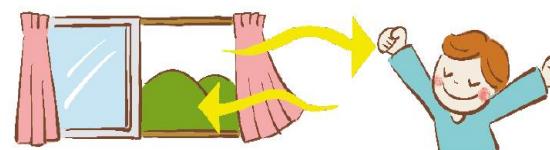
### 11月は「いい100の日」！

○ 11月9日(日)は … 「いい空気の日」○

#### 換気をしないとどうなる？

二酸化炭素が増えて、息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

ウイルスや細菌が空気中をただよって、体調を崩しやすくなる



嫌なにおいがこもって、心身が不調になる

カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になる

家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

○ 11月 11 日(火)は … 「いい姿勢の日」○

#### よい姿勢は…

「ぐー・ぺた・ぴん！」

○机といすの間に ぐー 1個分

○足の裏を地面に ぺた！

○背筋を ぴん！

