



いっしょけんだより

令和6年

11月1日号

末広小学校



運動会が終わり、急に肌寒い気候になりました。2学期は、溶連菌感染症・マイコプラズマ肺炎・手足口病が小流行しています。長引く咳は要注意です。病院で相談するようにしてください。

市内ではインフルエンザが発生しています。これからの季節かぜ症状（新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ）にも気を付けて、体調がよくないときは、早めに休んで治すよう心がけて、体を大事にしていきましょう。

からだ おだめに

インフルエンザにかかったときの出席停止期間の基準

発症したあと5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまでは登校できません。



再登校には「登校届」が必要です。用紙は末広小HPから印刷するか、担任に連絡いただければお渡しいたします。

かぜやインフルエンザを予防するには

十分な睡眠



早めに寝て、十分に体を休めましょう。

こころもだめに

秋から冬へ、気持ちがしずんだり、心がつかれやすくなることがあります。

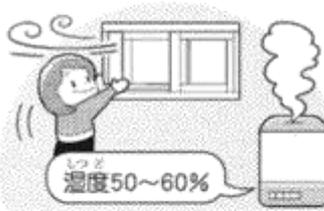
原因は、日の長さに関係すると言われています。光に当たる時間が減ることで、生体のバランスが乱れ、心にも影響がでることがあります。

うがい・手洗い



うがい・手洗いをしっかり行って、体の中に病原体を入れないようにしましょう。

換気と保湿



こまめに換気をしましょう。また、室内では加湿器などを使って湿度を保ちましょう。

ストレスをためていませんか？

十分な栄養



なるべく好き嫌いをせず、バランスの良い食事を取りましょう。

人ごみを避ける



インフルエンザが流行している時期は、できるだけ人ごみを避けましょう。

ストレス対処法の例

- ★ たくさん寝る
- ★ 友だちと話す
- ★ 好きなものに夢中になる
- ★ バランスのよい食事をする
- ★ 軽く運動する
- ★ 自然に触れる