

# ほけんだより

大麻小学校

【NO. 10】2023. 10. 25

かぜ 風邪やインフルエンザにきをつけてすごそう!



あさやよるだけでなく、日中でもひえこみがつよい日がふえてきました。大麻小学校でも体調をくずしている人がふえてきています。

気温が下がると空気がかんそうして、風邪やインフルエンザがはやりやすくなります。手洗い・うがい・換気（空気のいれかえ）だけでなく、早ね早おきとバランスのよい食事でウイルスにまけない体をつくりましょう。

## ウイルスにまけないようにするには・・・

- ① **手洗い**…石けんをつかって25秒ほどあらうと、数百万個のウイルスを、数百個にまでへらすことができます。
- ② **適度な湿度**…インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります。
- ③ **こまめな換気**…空気をいれかえて、室内のウイルスをおいだします。

## インフルエンザにかかったら

**登校** できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	⊗	⊗	☺	☺ <sup>+</sup>	☺ <sup>+</sup>	☺ <sup>+</sup>	🏫	
			解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症	⊗	⊗	⊗	☺	☺ <sup>+</sup>	☺ <sup>+</sup>	🏫	
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺ <sup>+</sup>	☺ <sup>+</sup>	🏫
				解熱	1日目	2日目	登校OK	

# かぜのひきはじめの注意



あんせい やすく 安静にして休む



た しっかり食べて 栄養補給

すいぶんをとるのもわすれずに!

20～25℃以上



50～60%



からだをあたため、ゆっくりすごそう!

てきど おんど 湿度に 適度な温度・湿度に



がいしゅつ 外出はひかえる

## アニマルクイズ

動物たちの最初の文字を

つなげると、ある言葉になるよ。



ナガザル

ルパカ

イオン

ソコ

しっかり  して、かぜをひかないようにしましょう!