



令和7年度 中央小学校 ほけんしつ

お天気がいい日も、朝や夕方は寒くなってきましたね。
これからの季節は、インフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。毎日の睡眠や食事をきちんととり、手洗い・うがいを忘れずに、こまめに換気をして対策しましょう。
また、体調がわるいときは、頑張りすぎずに早めに休むことも大切です😊



おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合						※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない		
出席停止期間								
発症後4日目に 解熱した場合						解熱後 1日目	解熱後 2日目	
出席停止期間								

○登校前の“健康観察”をお願いします。

また、学校で発熱など体調不良がみられた際には、早めにお迎えをお願いする場合があります。
ご協力をお願いいたします。

出席停止期間が終わり登校される際は、学校からお渡ししている「治癒報告書」を
保護者の方が記入し、登校時にご提出ください。



換気^{かんき}をしないとどうなる？

❗ にさんかたんそふ
二酸化炭素が増えて、
いきぐるかん しゅうちゅうりょく お
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

❗ いや
嫌なにおいがこもって、
しんしん ふちよう
心身が不調になる

❗ さいきん くう きちゅう
ウイルスや細菌が空気中をただよって、
たいちよう くず
体調を崩しやすくなる

❗ はっせい
カビやダニが発生し、
げんいん
アレルギーなどの原因になる



いえ がっこう ぶん かい いじょう ふんてい ど
家でも学校でも30分に1回以上5分程度の
かん き
換気をして、気持ちよく過ごしましょう。



あらい
手洗いをする

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行り
やすい時期になりました。少しの心
がけでかかりにくくできます。



ひとご
人混みを避ける



うがいをする



マスクをつける



予防接種を受ける

「ありがとう」を伝える勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、毎日働いてくれている
人たちに「ありがとう」の気持ちを伝える日です。お父さんやお母さんは
もちろん、病院の人、お店の人、農家の人など、たくさんの人たちが、そ
れぞれの仕事で社会を支えてくれています。

実はこの日、昔の日本では、秋にお米がとれたことを神様に感謝する新
嘗祭という行事の日でした。それが勤労感謝の日の元になっています。

ごはんが食べられる、安心して過ごせる、勉強できる。どれも当たり前に見え
るけれど、その一つひとつが、誰かの働きによって守られています。

今月は、そんな「働く人」に目を向けて「いつもありがとう」の気持ちを伝え
てみましょう。笑顔で言う「ありがとう」は、相手の心の元気にもなるはずです。

