



令和7年度 中央小学校 ほけんし

お天気がいい日も、朝や夕方は寒くなっていますね。
これから季節は、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

インフルエンサ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	発症 / 発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間								
発症後4日目に解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	登校可能	
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。



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。



「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、農家の人はなど、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。

