

保健だより 12月



令和6年12月16日
調布市立八雲台小学校
校長 上田 義孝

インフルエンザが流行中です。潜伏期間が約1～3日と短く、発症前日から発症後

3～7日間は鼻やのどからウィルスが排出するといわれています。風邪のような症状や

発熱があったら医療機関に相談しましょう。（検査をする場合、ある程度体内のウィルスが増加しないと結果が出ません）

＊頭痛・腰痛・筋肉痛・のどの痛み・咳・強いだるさなど、に注意です。

＊発熱は、「微熱」「1日だけ」「繰り返す」など様々な様子がみられます。

予防は、

「手洗い」・「せきエチケット（マスク）」・「空気の換気」です。



ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染

窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染

ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染

感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払きましょう。

かぜのウイルスを寄せ付けないために！

🏠 おうちのかたへ ～出席停止について～

インフルエンザは出席停止扱いで、申請の用紙は、「【A】登校・登園許可申請書」です。学校のホームページより用紙をダウンロードし、保護者記入で登校時に必ずお出しください。

（学校にも用紙があります。冬休みにかけてなった場合も新学期にお出しください。）

ふゆ げんき

冬も元気いっぱい！けんこうにすごすために

ふゆ はらまき
冬のひえに 腹巻！



ウィルスをやっつけよう！



の もの すいぶん
あたたかい飲み物で水分ほきゅう



からだ うご
体を動かすと、きもちがいいよ！

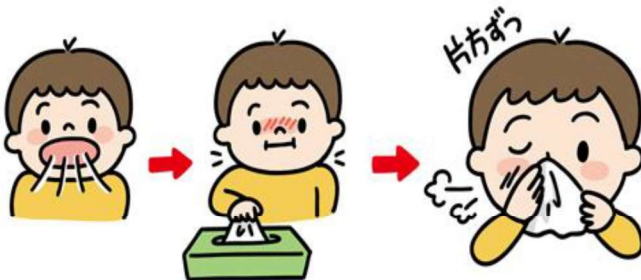


あったかメニュー、いただきま〜す！



はな
鼻 ♪ は やさしく そっと
かたほうずつ かもう

はな
(鼻をかんだら 手をあらおう)



あら て
洗った手はきれいな
ハンカチでふこう



らいねん げんき あ
☆来年も元気にお会いできますように！！ 😊