



令和7年12月3日
調布市立八雲台小学校
校長 石川 淳

せんげつ 先月はインフルエンザがとてつもない速さで流行し、他にもいろんな感染症が入り混じっていました。 溶連菌感染症、胃腸炎、伝染性紅斑（りんご病）、流行性角結膜炎（はやり目）など インフルエンザは11月末にはB型も出てきており、A型もまだまだ流行中、なかなか安心できません。

*強いだるさ・頭痛・のど痛みなど症状や発熱があったら、まずは医療機関に相談しましょう。

*発熱は、「高熱」「微熱」「1日だけ」「くり返す」など様々な様子がみられます。

*腹痛・吐き気・嘔吐の症状が出る場合もあるようです。

予防は、「手洗い」・「せきエチケット（マスク）」・「空気の換気」です。

また、栄養と体力をつけて、ウィルスに負けない体をつくりましょう。

ふゆやす じぶん けんこう まも

冬休みは自分で健康を守ろう

冬休みは、次のことに気をつけて、元気にすごしましょう。毎日、チェックすると、いつも自分の体の調子がわかります。

あさ あら

朝のチェック

ぐっすり眠れた
いつもの時間に起きた
朝ごはんを食べた
歯みがきをした
うんちが出た
顔色がいい
熱はない

よぼう てあら

夜のチェック

おふろに入った
歯みがきをした
夜、寝る前のゲーム・動画視聴はしていない
早い時間に寝た

たい ちよう かんき

体調がよくないときは

むり やす 無理せずに休もう

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。)

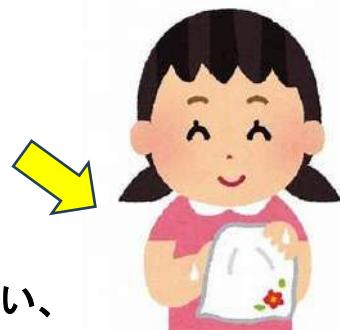


ふく て はなみず ひと
服や手で鼻水をふく人が…

ふく て ひと
服で手をふく人や

はなみず
鼻水はティッシュでふこうね

ただ て あう
正しい手洗いで バイキンをよせつけない！！



せつ て
石けんで手をあらい、



て
ハンカチで手をふきましょう



かさぎ **重ね着をしよう**

● 服と服の間に空気の層を作って、体を温めます。
ぴったりしていると層がつぶれるので、ゆとりのある重ね着をしましょう。



1枚目 下着

2枚目 うすいもの
(ロングTシャツ、シャツなど)

3枚目 あついもの
(トレーナー、セーターなど)

4枚目 脱いだり着たりできるもの
(コート、ダウンジャケットなど)



☆ 来年も元気に会えますように！！

