



宇都宮市立清原東小学校 令和6年12月2日

もうすぐ冬休みですね。長いお休みは生活リズムが崩れやすいです。特に年末年始は楽しいことがたくさんで、夜更かしをしたくなってしまう人も多いのではないのでしょうか。冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、休み明けに元気な姿を見せてくださいね。

ウイルスはどこから来るの？

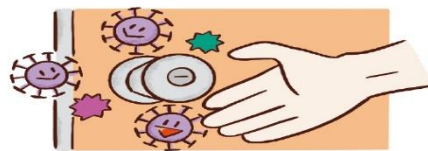
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

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、ウイルスを追い払いましょう。

インフルエンザに注意！！

症状



発熱



関節痛・筋肉痛



しっかり休む



熱が下がっても、すぐに登校はNG



寒気



全身の倦怠感

発症 1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 6日目
解熱 OK!



保護者の方へ

インフルエンザに罹患した場合は、「インフルエンザ経過報告書」の提出が必要です。学校 HP からダウンロードできます。必要事項・体温の経過を記入し、登校する際に持参させてください。