

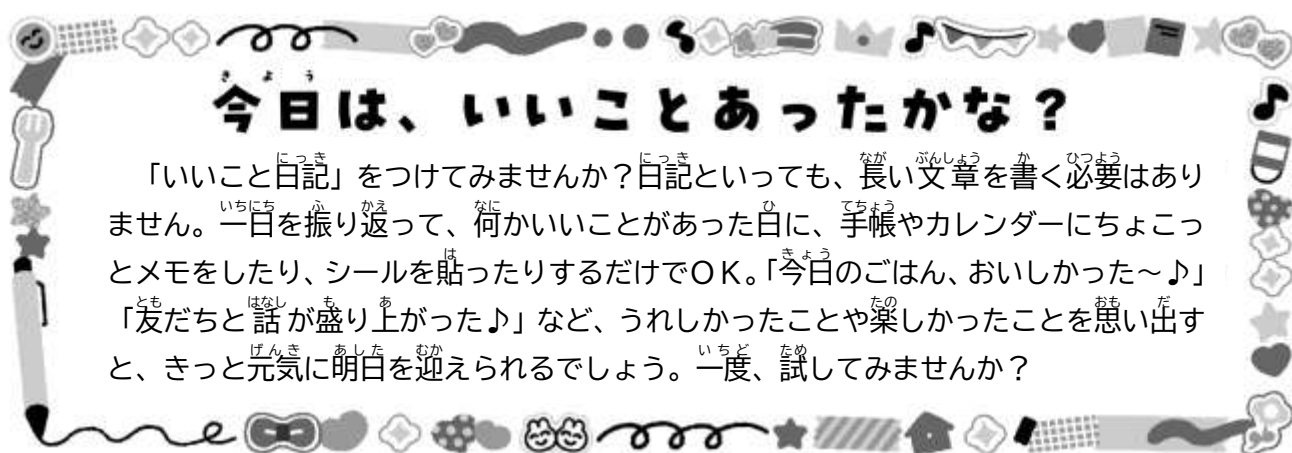


令和7年10月31日発行 土庄町立土庄小学校 保健室

本格的に秋が深まり、気温は低くなっていますが、外で体を動かすとすぐに汗が出てきます。体を動かして少し暑くなったら1枚服を脱ぎ、寒くなったらまた服を着るなど、自分で衣服の調節ができるような服選びをしていきましょう。



11月 保健目標 心の健康を考えよう



さむ ふゆ そな しゅうかん
～寒い冬に備えて習慣づけよう！！～



インフルエンザやノロウイルスなど感染症予防のためにしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ＆運動不足になりがちな冬。散歩やストレッチなど日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間をとり、規則正しい生活習慣を続けよう。

かんせんしょう よぼう ～感染症を予防しよう～

あさ けんこうけんさつ ねが
朝の健康観察をお願いします



としょうしょうがっこう では、げんざい、ねつがでてお休みをしたり風邪をひいたりしている人が増えてきています。また、新型コロナウイルス感染症やマイコプラズマ感染症もみられます。「ていねいな手洗い」「咳エチケットを守る」「しっかり換気」を意識して、感染症を予防しましょう。

きんご じゅうこう かんが
今後はインフルエンザの流行も考えられます。インフルエンザにかかった場合は、下の表をもとに、出席停止期間を確認して、十分体を休めましょう。体調が悪いと感じたときは、無理をしないようにしてくださいね。

インフルエンザにかかったら

登校
できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症			解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症				解熱	1日目	2日目	登校OK

いい(11)くう(9)き
11月9日は換気の日
換気のポイントは？



まど かしょあ
窓を1箇所開けただけだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)



かしょ おん ほうこう まど
2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気あまり部屋の
中を循環せず外に出ていく



ほうこう まど あ
2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率

かしょ ほうこう たいかくせんじょう
2箇所、2方向、対角線上にある
窓を開けると、部屋全体の空気を
効率的に入れかえられます！



かぜ はい
風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい