



# ほけんだより

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。これからやってくる本格的な冬に向けて、風邪に負けない丈夫な体づくりを心がけましょう。

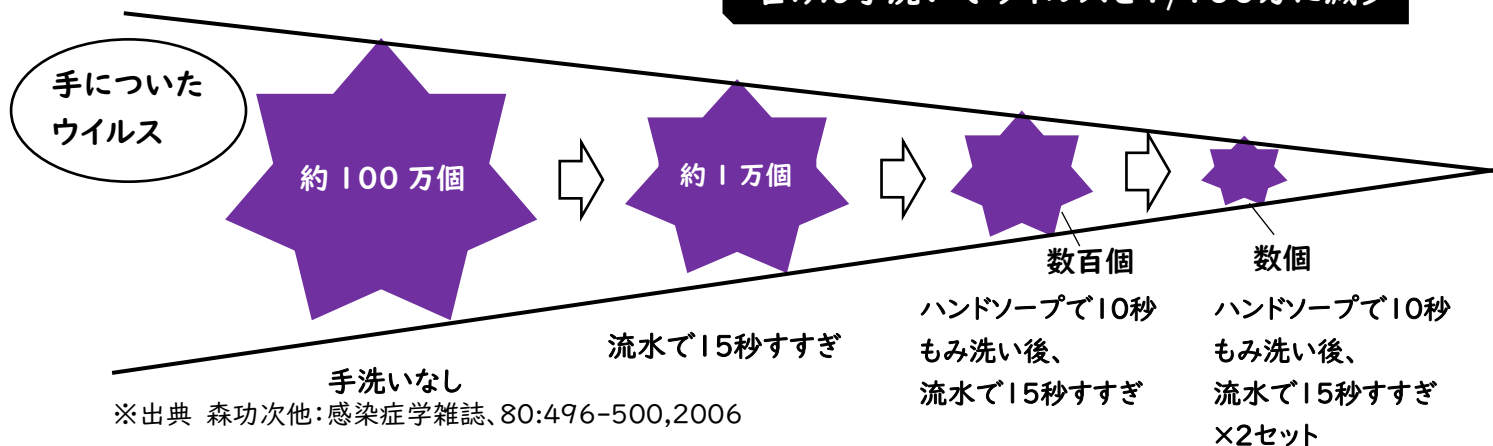
## 感染症対策をしよう！

### □毎日の体調チェック！

「なんとなくだるい」「のどが痛い」そんなサインを見逃さないことが大切です。無理をせず、早めに休むことが“早く治す”ことにもつながります。朝、サインに気付いたらまずは、体温測定を試みましょう。

### □手洗い・うがい・消毒をていねいに！

石けん手洗いでウイルスを1/100万に減少



### □換気をする！

対角線上の窓を常時2カ所開けておくと効率よく換気ができます。

空気がこもると、ウイルスがたまりやすくなります。

教室のCO2モニターが1000ppmを超えないようにしましょう。



### □規則正しい生活をする！

夜更かしや朝食抜きは、免疫力を下げる原因になります。「早寝・早起き・朝ごはん」で体の調子を整えましょう。

温かい飲み物や湯船で体を温めるのも効果的です。



### ～保護者の方へ～

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症等が全国的に流行しています。お子さんの体調がすぐれない場合は無理をせず、自宅で休養していただければと思います。長引く咳についても医療機関への相談をお勧めします。受診されましたら結果を学校までご連絡ください。