



おうちのひと
いっしょに
読んでね♪

令和8年1月30日 新谷小学校保健室

さくねん がつ しない
昨年12月には、市内でインフルエンザのため、学級閉鎖をし
がっこう
た学校がいくつかあります。

さくねんまつ がた かんせんせい いちょうえん りゅうこう
昨年末からインフルエンザA型、感染性胃腸炎が流行してい
ますが、今年に入ってからインフルエンザB型やコロナ、マイコ
ことし はいえん りゅうこう はし
プラズマ肺炎も流行し始めています。

ひとりひとり こうどう しゅうだん かんせんよぼう
一人一人の行動が、集団での感染予防につながります。
いちど いしき たか よぼう
一度、意識を高めて予防していきましょう。

保健室からのお知らせ

がつまつ かいめ はやね はや お あさ せいかつ じっし
2月末から、2回目の「早寝・早起き・朝ごはん 生活リズムチェック」を実施します。
ひょう はいふ かねが ぎょうりよく ねが
チェック表を配付しますので、家庭での声掛けなど、ご協力をお願いいたします！

感染症予防について

いえ かんせんしょうよぼう
家でできる感染症予防のポイントをまとめています。もう一度感染対策を考えましょう。ご
ぎょうりよく ねが
協力をお願いします。

かてない つぎ こころが
家庭内で次のことを心掛けましょう！

<日常生活の場合>

- かぞく たいちよう かくにん はつねつ せきとう しょうじょう ばあい はや いりよう きかん じゅしん
家族で体調を確認する。(発熱・咳等の症状がある場合は、早めに医療機関を受診する。)
- かんき おこな ほうこう まど かいほう かぜ なが ほうこう まど かい
換気を行う。(2方向の窓の開放…風の流れることができるよう2方向の窓を1回につき
すうぶんかんてい いどぜんかい かんきせん かつようとう てきせつ しつど いじよう たも
数分間程度全開にする、換気扇の活用等)とともに、適切な湿度(40%以上)を保つこ
と。

<かぜ症状等、体調のよくない家族がいる場合>

- おな へ や しょくじ すいみん かぞくない はつねつ しょうじょう ばあい がいしゅつ
同じ部屋で食事や睡眠をとらない。家族内に発熱などの症状がある場合は、外出を
ひか
控える！)
- じかん かいじじょう かんき
1時間に2回以上の換気を行う。



かてい かんき むずか おも
家庭での換気のタイミングが難しいと思われるかもしれま
せん。窓を開けて「少し部屋が寒くなってきたな…」と感じたら、
まど あ すこ へ や さむ かん
窓を閉めることがポイントです！