



令和8年1月30日 新谷小学校保健室

昨年12月には、市内でインフルエンザのため、学級閉鎖をした学校がいくつかあります。

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、マイコプラズマ肺炎も流行し始めています。

一人一人の行動が、集団での感染予防につながります。

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

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。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

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。ご協力をお願いします。

### 家庭内で次のことを心掛けましょう！



#### <日常生活の場合>

- 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。)
- 換気を行う。(2方向の窓の開放…風の流れができるよう2方向の窓を1回につき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。
- 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、外出を控える!)
- 1時間に2回以上の換気を行う。



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、窓を閉めることがポイントです！