

与那原東小学校  
保健室  
令和8年 2月号



## ～まだまだインフルエンザが流行しています！～

まだまだ厳しい寒さが続きますね。みなさん、体調をくずしたりしていませんか？  
本校では「インフルエンザ」や「新型コロナウイルス感染症」による欠席の報告が届いています。手洗いやうがいなど今まで気をつけてきた予防対策を、これからも続けましょう。

### かぜ インフルエンザ のちがい



### エチケット



せき・くしゃみがでるとときは、ひとのいないほうに向いて鼻と口をおおう (When you cough or sneeze, cover your mouth and nose away from others).



鼻をかんだティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てる (Throw used tissues into the trash bin immediately).



せきがでているときはマスクをしましょう (Wear a mask when you are coughing).

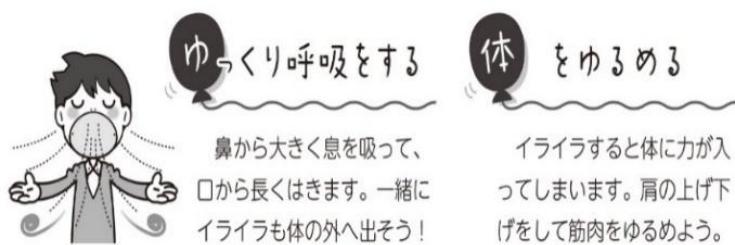
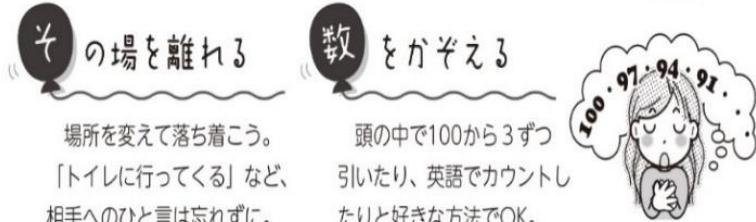
### インフルエンザはどうやってうつる？ 予防法



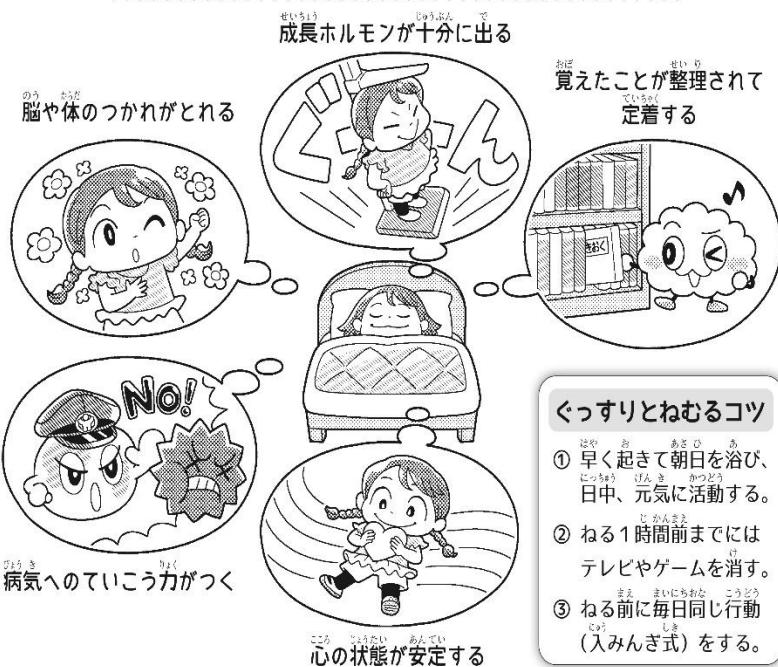
※同居のご家族が、インフルエンザと診断されている場合でも、症状のない児童は登校できます。

※インフルエンザに感染して出席停止となった場合、登校を再開するときに「出席停止解除願い」を保護者の方に記入していただいた上で提出してもらいますが、医療機関からの様式でもかまいません。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

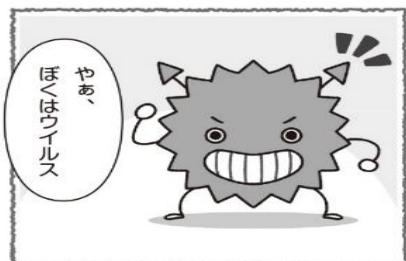
# ● イラッ。。としたときの クールダウン



## ★★ぐっすりねむることの効果★★



## ●さよなら・ ウイルスくん●

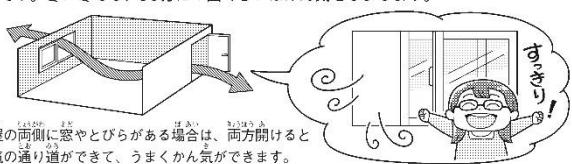


「なんとなく、頭がぼーっとする。」という訴えで来室する児童が増えています。

教室でも、ご家庭でもこまめに空気の入れ替えをして、いきましょう！

## ●冬も大切なかん気●

冬は、窓を閉めて暖ぼう器具を使うことが多く、室内によこれた空気がこもりがちです。寒い冬でも、30分に1回ぐらいはかん気をしましょう。



寒さが厳しくなり、校舎内でもポケットに手を入れて廊下を歩く際に転んでしまう児童もいます。気をつけましょうね。