

ほいナムだより



令和8年9月9日（水）神流小学校保健室

注意！！インフルエンザが流行してきています！

最近、藤岡市内でも、インフルエンザが流行してきたようです。本校には、インフルエンザにかかっている人はいませんが、エアコンで締め切った部屋で過ごすことの多い時期ですから、広がり始めるとあっという間に広がります。流行させないために、今のうちから「予防パワー」全開にしてウィルスをブロックしましょう。

もしお子さんが朝から体調の悪い日は、おうちで検温をしてみてください。無理をしないでお家でゆっくり休養し、元気になったら登校しましょう。



おうちと学校でできる！4つのインフルエンザ対策

1 外から帰ったら、まずは「手洗い」

手に着いたウィルスをからだの中に入れないために、せっけんを使った手洗いをしましょう。



2 人の多いところでは「マスク」

「せき」の出る人は「咳エチケット」をお願いします。



3 窓を開けて「空気入れかえ」

教室や部屋が締め切ったままだと、空気中にウィルスが溜まってしまいます。少し暑くなる感じがしますが、窓を定期的に開けて、きれいな空気を入れ替えましょう。



4 「毎日のごはん」と「たっぷりの睡眠」

ウィルスに負けない強いからだをつくるには、栄養バランスの良い食事と、はやねはやおきが一番です。夜更かしに注意して、早く寝ましょう。

てあらいのじゅんばん

神流小学校 本日の体調不良による欠席状況

全校で 11人 1年 4人 2年 1人 3年 1人

4年 2人 5年 2人 6年 1人

<内訳>

発熱4人 頭痛1人 かぜ1人 体調不良4人 コロナ1人



1 てをみずでながす



2 せっけんをつけてあろう



3 てのこうをあらう



4 ゆびのあいだをあらう



5 おやゆびをあらう



6 ゆびさきをあらう



7 てくびをあらう



8 もういちどみずで



9 タオルでふく