



11月は四街道小学校でもインフルエンザの流行があり、10学級の学級閉鎖がありました。まだまだ流行中で、注意が必要です。

これからの時期は、気温が低く、空気も乾燥し、ますます感染症が増加します。うがい手洗い・換気・マスクなど自分でできる予防を確実にし、新年を元気に迎えられるようにしましょう。



空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!

換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露ができやすくなります。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がたどよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

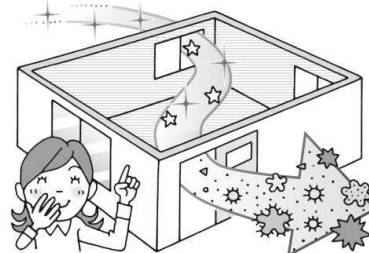
においがこもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



新

鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。



合おうちの方へ合

- ① 感染症が流行する時期です。引き続き朝、お家を出るときのお子様の様子を観察してください。体調が悪い場合は、無理をして登校することがないようにお願いいたします。
- ② 緊急連絡先や勤め先が変更になった場合は、 学級担任までお知らせください。(けがや早退する場合等に必ず連絡がつくようにしてください。)
- ③ インフルエンザは、抗インフルエンザ薬の効果で、ウイルスが体内に残っていても熱が下がりますが、出席停止期間を守り、回復に努めていただきますようお願いいたします。

例として、インフルエンザの出席停止期間の図を右にのせてあります。発症した日(発熱した日)を0日目とし、翌日から1日目・2日目...と数えていきます。解熱した後も、解熱した日の翌日から1日目・2日目と数え、出席停止期間が終わった翌日から登校可能となります。

出席停止期間が終わり、登校する際は、「インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症における療養報告書」をお子様に持たせていただきますようお願いいたします。

インフルエンザの出席停止期間



発症した後5日を経過し、
かつ 解熱した後2日を経過するまで

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱				登校OK!	
発症		解熱				登校OK!	
発症				解熱			登校OK!