



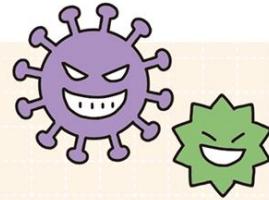
令和7年12月12日
目黒区立上目黒小学校

インフルエンザが全国で流行しています。上目黒小学校では、新型コロナウイルス感染症や、おなかのかぜ（げり・おうと）にかかっている人も何人かいります。どのような感染症でも、手洗いと規則正しい生活で予防できます。休み時間は外に出てたくさん遊び、教室に戻るときは手を洗いましょう。



寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。みなさん、知っていますか？

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



できていたら
□に☑を
つけましょう！

- 人が大勢いる場所ではマスクをする
- せきエチケットに注意する
(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)
- 石けんでていねいに手を洗う
- しっかり栄養をとる
- ぐっすり眠る
- 規則正しい生活をする



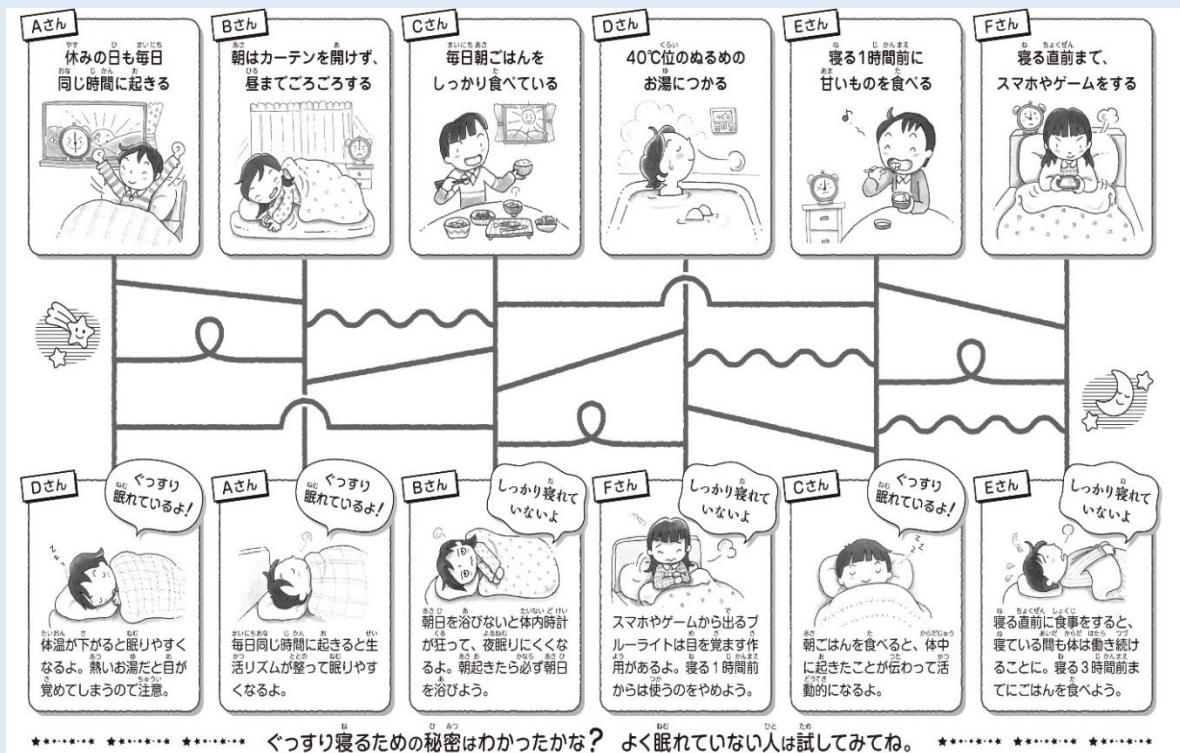
※空気が乾燥しています。
すいとう がっこう れいすいき みず の水筒や学校の冷水器で水を飲んで、
のどを保湿しましょう。
せきが出る人はマスクも忘れずに。



夜更かし しそぎていませんか？

「だるいです」「頭がいたいです」と
来室する人の中には、保健室の
ベッドでぐっすりねむってしまう人が
多いです。

季節の変わり目は、朝晩の気温の差で、自分が思っている以上につかれています。
また、夜遅くまで起きていると、体の抵抗力（かぜとたかう力）が弱くなり、体調を
くずしやすくなります。早寝早起きを心がけて、元気に冬休みをむかえましょう！
どの子がぐっすりねむれるかな??



保護者の方へ

- ・インフルエンザ等感染症の予防には、手洗いが重要です。学級でも指導しますので、清潔なハンカチとティッシュを身につけるよう、ご協力をお願い致します。
- ・咳やくしゃみが出るときには、咳エチケットとしてマスクを着用することが望ましいです。急に必要になったり、汚れたりすることがありますので、ランドセルに予備を入れておいてください。
- ・ポケットに手を入れて登校している児童がいます。転んだときに手がつけず危険です。お子さんの登校の様子を確認していただき、必要であれば手袋のご準備をお願いいたします。

