

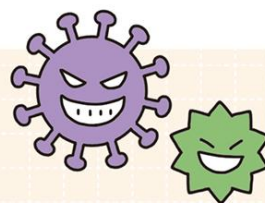


令和7年12月12日
目黒区立上目黒小学校

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。
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 しすぎていませんか？

「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！
どの子がぐっすり眠れるかな？

Aさん	Bさん	Cさん	Dさん	Eさん	Fさん
休みの日も毎日 同じ時間に起きる	朝はカーテンを開けず、 昼までごろごろする	毎日朝ごはんを しっかり食べている	40℃位のぬるめのお湯につかる	寝る1時間前に 甘いものを食べる	寝る直前まで、 スマホやゲームをする
Dさん	Aさん	Bさん	Fさん	Cさん	Eさん
ぐっすり 眠れているよ！	ぐっすり 眠れているよ！	しっかり寝て いないよ	しっかり寝て いないよ	ぐっすり 眠れているよ！	しっかり寝て いないよ
体温が下がると眠りやすくなるよ。熱いお湯だと目が覚めてしまうので注意。	毎日同じ時間に起きると生活リズムが整って眠りやすくなるよ。	朝日を浴びないと体内時計が狂って、夜眠りにくくなるよ。朝起きたら必ず朝日を浴びよう。	スマホやゲームから出るブルーライトは目を覚ます作用があるよ。寝る1時間前からは使うのをやめよう。	朝ごはんを食べると、体中に起きたことが伝わって活動的になるよ。	寝る直前に食事をすると、寝ている間も体は働き続けることに。寝る3時間前までにごはんを食べよう。

***** ぐっすり寝るための秘密はわかったかな？ よく眠れていない人は試してみてね。 *****

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。

