

10月下旬頃から朝晩冷え込むようになり、だんだん冬の訪れを感じるようになりました。この頃から風邪で欠席する児童生徒や、学校で熱が出て早退する人が増えています。11月に入り、ますます風邪をひきやすい季節になります。規則正しい生活はもちろん、気温にあった衣服の選択や、こまめな手洗いうがいをして、体調管理に努めていきましょう。寒くなると手が冷たくなり、手洗いする時間が短くなってしまいますので、時間をかけて手洗いができるといいですね。

だいいりゅうこう

## インフルエンザ大流行しています!!

【感染症に負けない体を】



よく寝る



バランスのとれた食事



運動する・遊ぶ



持久走記録会の練習が始まります!



10/25(水)現在の  
栃木県罹患者(小中高)  
栃木県内：1072名  
那須塩原市：100名  
大田原市：43名  
矢板市：62名  
那須町：17名  
那特：6名

11月下旬から12月にかけて持久走記録会が開催されます。事前健康診断は実施いたしませんので、持久走記録会について気になること・心配なことがありましたら、かかりつけ医に相談の上、参加くださいませようお願いします。なお、持久走記録会に向けて練習も始まりますので、できるだけ早い受診・相談をお願いします。何かありましたら、担任を通して御相談ください。

### \*保護者の皆様へ\*

寒くなるにつれ、インフルエンザ以外にも、例年様々な感染症が流行しています。冬場に流行しやすいものとして、溶連菌感染症や感染性胃腸炎などがあります。お子様の体調に異常が見られた場合には、お早めに医療機関を受診していただきますようお願いいたします。

また、万が一、インフルエンザや溶連菌感染症、感染性胃腸炎にかかってしまった場合、医師が感染の恐れがないと認めるまで出席停止となります。登校を再開する際は、学校感染症登校申出書を持参し登校していただきますようお願いいたします(学校感染症登校申出書は本校HPからもダウンロードできます)。

※インフルエンザの場合は、学校感染症登校申出書の代わりにする書類を出してくれる病院もあります。

インフルエンザの症状・・・悪寒、頭痛、高熱(39~40度)、咳、鼻づまり、倦怠感 など

溶連菌感染症の症状・・・38~39度の発熱、咽頭痛、いちご舌 など

感染性胃腸炎の症状・・・腹痛、下痢、嘔吐、発熱 など



わるい姿勢をしていると…

体や心の不調の原因になる

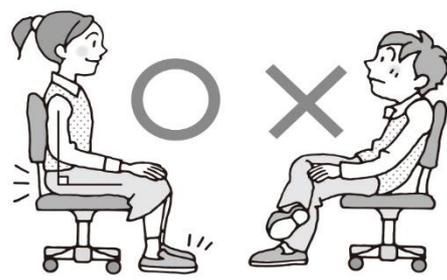
おなかが圧迫されることで、血流や腸などの内臓の働きが、悪くなり、胃の病気や便秘になることがあります。からだだけでなく、自律神経の乱れにより、気分が落ち込むなど心の不調につながることもあります。



正しい姿勢で座るとこんないいことが…

- ☑ 疲れにくくなる
  - ☑ お肌がきれいになる
  - ☑ 太りにくくなる
  - ☑ 集中力がアップ
- 正しい姿勢を心がけて、11月も元気に過ごしましょう!

正しい姿勢で座っているかな?



- ☑ 背筋が伸びている
- ☑ 足と背中が90度になっている
- ☑ 両足が床についている
- ☑ イスに深く腰をかけている

いい(う)き 11/9 かんきの日



本校や周囲の学校でもインフルエンザが流行してきています。感染の予防には、手洗いうがい、予防接種以外に換気も有効です。窓を開けて、ウイルスを追い出しましょう!

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いです。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だよう

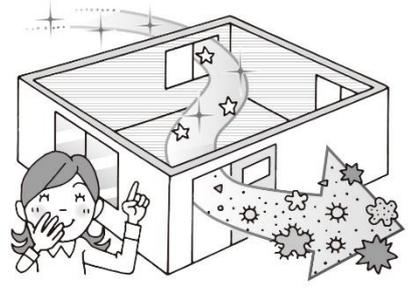
室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

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。

