



令和7年11月4日

伊豆の国特別支援学校

保健室



学校から見える守山も色づき始め、秋の深まりを感じる頃となりました。寒くなってくると流行りだすのが、かぜやインフルエンザなどの感染症です。伊豆の国市内の学校では、すでにインフルエンザが流行しているようです。栄養と睡眠を十分にとり、体調管理をこころがけましょう。



数字の「1」が背すじを伸ばして立っている姿に見えてるので、この日は健康でいるために、いい姿勢を意識しましょうという日です。この機会に自分の姿勢を見直してみましょう。



いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。





りゅう こう ちゅう インフルエンザ流行中

かんせんしょうよ
感染症を寄せつけない

5つの工夫

かんせんしょうはや
インフルエンザなど感染症が流行り
やすい時期になりました。少しの心
がけでかかりにくくできます。

手洗いをする



混みを避ける



うがいをする



マスクをつける



予防接種を受ける

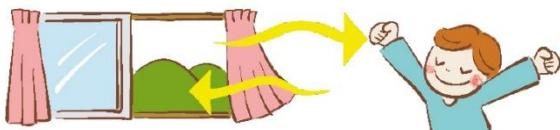
換気をしないとどうなる？

にさんかたんそふ
二酸化炭素が増えて、
いきぐるかんしゅうちゅうりょくお
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

いや嫌なにおいがこもって、
しんしんふちょう
心身が不調になる

さいきんくうきちゅう
ウイルスや細菌が空気中をただよって、
たいちょうくず
体調を崩しやすくなる

はっせい
カビやダニが発生し、
げんいん
アレルギーなどの原因になる



いえがっこうぶんかい
家でも学校でも30分に1回以上5分程度の
かんききもす
換気をして、気持ちよく過ごしましょう。



お子さんが新型コロナウイルス感染症・

インフルエンザにかかったら…

お子さんが、新型コロナウイルス感染症・インフルエンザにかかった場合には、再登校時に「新型コロナウイルス・インフルエンザ経過報告書」の提出が必要になります。出席停止期間中の検温結果を記入するもので、医師の受診は必要ありません。療養期間を過ぎて再登校する際に、必ず持たせるようにしてください。用紙は本校のホームページからダウンロードできます。紙で必要な場合は担任に申し出てください。