



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。



11がつのほけんもくひょう 姿勢を正しくしよう



数字の「1」が背すじを伸ばして立っている姿に見えるので、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。





インフルエンザ流行中



手洗いをする

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行し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。



人混みを避ける



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？



二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする



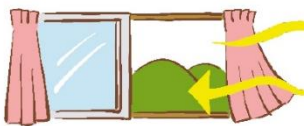
嫌なおいがこもって、
心身が不調になる



ウイルスや細菌が空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる



カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、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すので、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。