

あけましておめでとうございます。
インフルエンザが流行しています。



インフルエンザの予防を心がけ、流行を阻止しよう！

こまめにうがい・手洗い 	バランスのよい食事 ビタミンCも たっぷりと 	しっかり睡眠
気温に合わせて衣服の調節 着たり... 脱いだり 	肌着をきちんと着る 暑い時は汗を吸い 寒い時は保温してくれ 	部屋の換気をする
人混みを避ける 	適度に運動 	ストレス発散 オロオロナイ...? 病は気から...

※インフルエンザは出席停止です。

インフルエンザにかかり出席停止となっていた児童が登校を再開するときには、保護者が記入する「インフルエンザにおける療養報告書」を学校へ提出してください。療養報告書はホームページからダウンロードできます。



設定温度を高くしすぎない 室温は、 18~20℃を 保つように...。	頭寒足熱... 足もとをあたためるように すると、からだ全体が あたたかくなるよ。
換気を心がける 1時間に1回は、 窓を開けて 空気の入れかえを... 	湿度を保つ 加湿器がなくても、コップ 1杯の水を近くに置いたり、 洗たくものを干すことで 部屋の湿度を保てます。