

# ほけんだより ☆ 12月

みんなが活躍した行事がたくさんあった2学期も残りわずかです。かぜやインフルエンザなどの冬の感染症に気を付けながら、元気に今年を締めくくりましょう。

「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を20°C前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1時間に1回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気に入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

保護者の方へ

## ＜出席停止後の登校申出書について＞

栃木市内では、インフルエンザなど様々な感染症が流行しています。児童がインフルエンザに感染した場合は、学校保健安全法により「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」が出席停止となります。インフルエンザでの出席停止期間が経過した後、保護者記入の「登校申出書」の提出が必要です。登校申出書は、学校ホームページからもダウンロードできます。

予防には「うがい・手洗い・マスク・換気・加湿」が有効といわれています。体調不良や発熱等の症状がありましたら、無理して登校せず、医療機関を受診されますようよろしくお願ひします。また、引き続き毎日「さくら連絡網」への入力をお願いいたします。

体調がよくないときは

