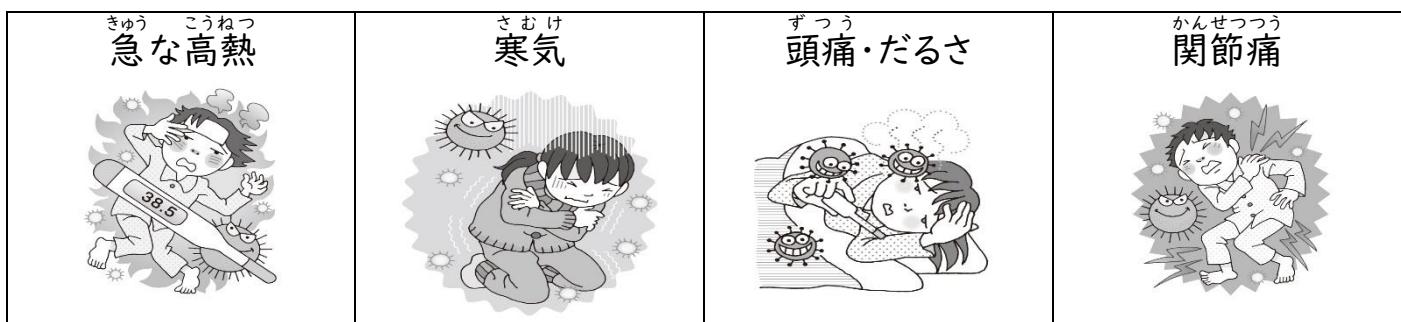


令和7年11月13日  
大田区立東蒲小学校  
保健室

朝夕が寒く感じる季節になりました。日がしづんでからも明るい時間が短く、あっという間に暗くなります。放課後、遊びに出かけるときや習い事の帰り道など、帰りの時間に注意しましょう。大田区内の小中学校では、インフルエンザによる学級閉鎖の学校が増えました。風邪もインフルエンザも予防方法は同じです。正しい生活習慣や手洗い等をしっかりと行き予防しましょう。

## 【インフルエンザのこと】

### ●こんな時はインフルエンザかも…

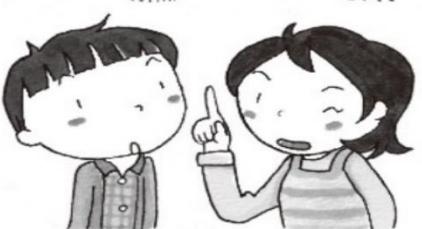


### ●インフルエンザの予防方法



### ●インフルエンザにかかったら…

インフルエンザは、第2種学校感染症に指定されていて、出席停止期間は、「発生した後5日間を経過し、かつ、解熱した2日を経過するまで」になっています。かかりつけのお医者さんに、きちんと聞いてから、登校しましょう。学校には、出席停止解除願いを出す必要があります。学校のホームページからダウンロードするか、担任の先生から受けとってください。



# 【みんなに、やってほしいいこと】

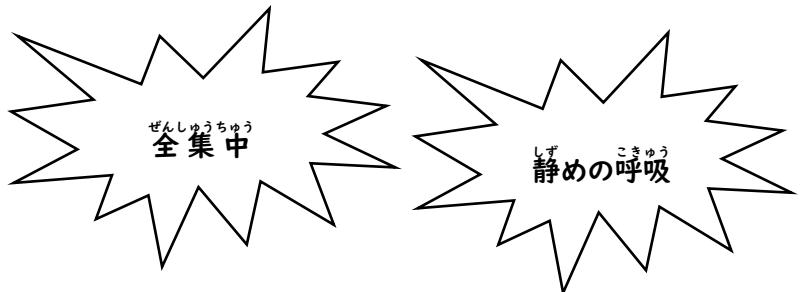
## ● うまく重ね着しよう

- ① 下着を着ましょう  
下着は汗を吸って、体を冷やすのをふせぎます。  
また、空気の層をつくり体を保温してくれます。
- ② 素材の違うもので重ね着しよう  
布の織り目が違うので、冷たい空気を入りにくくします。
- ③ 重ね着は3~4枚までにしよう  
薄いものを3~4枚重ねてきたほうがあたたかくなります。
- ④ 清潔なものを着よう  
衣服が汚れていると、あたたかさを保つ働きが弱くなります。



## ● イライラした時は …

ぜんしゅうちゅう しず こきゅう  
全集中【静めの呼吸】やってみよう!!



呼吸の型	術式
● 一の呼吸 いち こきゅう	深呼吸 しんこきゅう  ・4秒 鼻から吸う。 ・6秒 口からはく。
● 二の呼吸 に こきゅう	6秒数え びょうかぞ  ・目を閉じる。 ・心の中で6秒数える。
● 三の呼吸 さん こきゅう	3回言葉 かいことば  ・気持ちが落ち着く言葉をつかう。 *大丈夫、気にしない、どんまいなど
● 四の呼吸 よん こきゅう	一度、その場からはなれる。 いちど ば あたまひ 頭冷やし