



令和7年12月発行
1-1左座、松永

かぜ、インフルエンザの流行シーズンになりました。さらに、新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、他にも気をつけたい感染症があります。これらの病気にかかるないよう、『手洗い、うがい』『教室の換気』をして、感染症を予防しましょう！

感染症にかかった場合の出席停止期間について

インフルエンザ⇒発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ、
解熱した後2日を経過するまで

新型コロナウイルス感染症⇒発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ、
症状が軽快した後1日を経過するまで

※病院の先生の指示に従ってください。

インフルエンザの場合

例：

3日目に解熱した場合、
4日目に解熱した場合

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に 解熱した場合		発熱		解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 OK	
4日目に 解熱した場合		発熱		解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 OK	

新型コロナの場合

例：

4日に症状が軽快した場合、5
日に症状が軽快した場合

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日に症状が 軽快した場合		有症状		症状 軽快	軽快後 1日目	登校 OK		
5日に症状が 軽快した場合		有症状		症状 軽快	軽快後 1日目	登校 OK		

教室の換気をしましょう！

換気をして空気を入れ替えると
良いことがたくさん

頭がスッキリする

感染症予防になる

こもった匂いや
湿気がとれる

換気をするときのポイントは

対角線の
窓を開けること



換気をして
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

～ 12月12日(金) 校内長距離走大会です ～

長距離走大会に向けて、みなさん体育の授業で頑張っていますね！持久走は、心臓や肺の機能を高め、持久力につけるのに大変よい全身運動です。また、体力だけでなく、精神力を養うこともできます。



自分なりの目標を持って、当日は頑張ってください！

運動中のけが・事故を防ぐために

○足の爪を切ろう

爪が長いと靴下に引っかかったり、走る時に力が入るため、靴に当たって割れたり、折れたりしてしまいます。足の爪は、きちんと切ってから走りましょう。



○準備運動をしっかりしよう

運動前にしっかり準備運動をして、からだが動く状態になってから始めることができます。ストレッチは、深く呼吸をしながら、ゆっくり行いましょう。

☆ 保健体育 伊藤先生から 長距離走のアドバイスをいただきました ☆

- ①大会前日は、しっかり睡眠をとる（いつもより早めに就寝）
- ②大会当日は、必ず朝ごはんを食べてくる（走る3～4時間前くらいまでに）
- ③帰宅後は、お風呂に入って足の裏やふくらはぎ等、マッサージをして老廃物を流す

自分のペースで最後までゴールを目指して頑張ってください！



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

