ほけんだより 11月

令和8年10月
相模原市立鶴園小学校
保健室

長雨が終わり、秋らしい気持ちの良い天候が増えてきましたね。朝晩は少し涼しくなり、昼間との寒暖差が大きくなってきています。11月は音楽発表会もあります。上着を１枚持ち歩くなど、寒暖差に合わせて服装を調節し、体調を整えていきましょう。





鶴園小　感染症情報

○９月半ばから流行していたインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症は、１０月に入って落ち着いてきています。寒い時期に入ると再び流行することが予想されますので、引き続き予防を心がけていきましょう。

○１０月に入ってから、インフルエンザワクチンの接種を受けたよという話を子どもたちから聞く機会が増えました。注射でのワクチンも副反応が起こる可能性はもちろんありますが、近年行われるようになってきた点鼻薬タイプのワクチンは、副反応（発熱、倦怠感など）が出る人が少し多いのかな？と感じています。どちらのタイプのワクチンでも、接種後数日は体調の変化に注意してお子様を見守っていただきますようお願いします。



４つの習慣で感染症を防ごう！



1 手洗い・うがい



2 換気



3 せきエチケット



4 しっかり寝る

保護者の方へ

医療機関でインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症と診断された場合は出席停止になります。出席停止期間は以下の通りです。

●インフルエンザ
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

●新型コロナウイルス
発症した後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

※診断された時に必ず学校まで連絡をお願いします。
また解熱日のご連絡をいただけない場合が多いので、必ず解熱日の連絡もお願いします。