



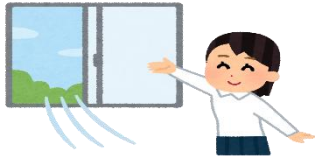
令和8年2月
蕪城小学校

今年の冬は、全国的にインフルエンザが流行しています。石川県では、1月よりインフルエンザの患者数が増え、流行シーズンに入りました。蕪城小学校でも、1月下旬よりインフルエンザB型に罹患する人が増えてきています。寒い冬でも、ていねいな手洗いを心がけ、暖房中でも換気して、しっかりと感染対策をしていきましょう。

新型コロナウイルス・インフルエンザに

かてますきっと大作戦！

かんき



窓やドアを開けて、空気を
入れかえましょう。

てあらい



石鹸をつかって30秒以上しっ
かり洗いましょう。ハンカチも
毎日忘れずにかえましょう。

ますく



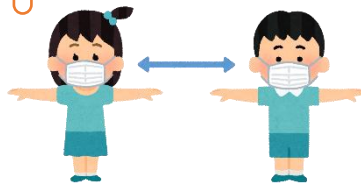
鼻・あごをしっかりとおい、す
きまのないようにつけましょ
う。

きそく正しい生活



十分な睡眠、バランスの取れ
た食事、適度な運動をして、
免疫力を高めましょう。

きよりをとる



校内では、人との距離は1m
(片腕分)以上とりましょう。

ともだちを大切に



相手の気持ちによりそった
言葉がけを・・・

★インフルエンザについて★

○症状○



- 突然の高熱 ● 悪寒
- 体がだるい ● 関節痛
- 頭痛 ● 筋肉痛 など

○ワクチンについて○



予防接種をした2週間後か
ら、だいたい5ヶ月の間、
感染防止や感染しても症状
が重くならないという効果が
あります。

○治療について○



熱が出て、48時間以内に
抗インフルエンザウイルス
薬を飲むと、発熱期間が1～
2日間短くなります。



こころと体はとても仲良し



心は、目にみえません。でも、疲れてくると「気づいて」というサインを送ります。
こんな症状はありませんか？



- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、くやしい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ちです。でも、もし体にサインが現れた時は、誰かに話してみてください。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。

他にも・・・運動をする、友達と遊ぶ、本を読む、音楽をきく、相談する、など好きなことをしたり、ゆっくり休んだりしてリフレッシュすることもおすすめですよ♪

できているかな？

やさしさポイント



感謝の気持ちを伝える



友だちのいいところを見つけられる



言葉づかいに気をつけている



困っている人に親切にできる



元気よくあいさつをしている



相手の気持ちを考えられる



相手のほうを見て話を聞いている



声の大きさに気をつけてあいさつしている



素直に謝ることができる

いつもの自分を振り返って、
〇をつけてみましょう。
いくつ当てはまるかな？