

ほけんだより

シルバーウィーク号

令和8年9月18日

南砺市立城端小学校

No. 7

シルバーウィークも元気にすごそう！

～ 感染症予防 ～

明日からシルバーウィークです。むぎや祭では、踊りに参加したり、お祭りを見に行ったりする人も多いと思います。お祭りではたくさんの人が集まるため、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などがうつりやすくなります。みなさんが楽しく元気に過ごせるよう、次のことを心がけましょう。

① こまめに手を洗おう

外から帰ったときや食事の前には、せっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。

② せきエチケットを守ろう

せきやくしゃみが出るときは、口や鼻をティッシュやハンカチ、ひじの内側でおおひましょう。

③ 空気の入れかえをしよう

家に帰ったら、時々窓を開けて新鮮な空気を入れましょう。

④ 早ね・早おき・朝ごはん

しっかり食べて、よく眠ることは病気に負けない体づくりにつながります。

⑤ 体調が悪いときは無理をしない

熱がある、のどが痛い、せきが出るなどの症状があるときは、ゆっくり休みましょう。

おうちの方へ

現在、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行がみられています。人が多く集まる場に出かける機会が増える時期ですので、ご家庭でも手洗い、せきエチケット、換気などの基本的な感染対策へのご協力をお願いいたします。体調不良がみられる場合は、無理な参加を控え、十分な休養をとるようお願いいたします。

楽しいむぎや祭の思い出をつくるためにも、一人ひとりが感染症予防を心がけ、元気にシルバーウィークを過ごしましょう。