

# すくすくきざきっこ

令和7年2月号



おうちの人と一緒に読みましょう。

木崎小学校 保健室

気温とともに湿度が下がる冬は、インフルエンザなどの感染症が流行しやすい時季です。

バランスのよい食事

こまめな手洗い



十分な睡眠時間



感染症に負けない

生活をしよう！



適切な換気



適度な運動

インフルエンザは、最短でも5日間、出席停止です。

下線部がリンクになっています



ホームページにも[休養期間の数え方](#)について掲載していますので、ご参照ください。

インフルエンザ以外の感染症についても、出席停止の基準をまとめた[一覧表](#)を掲載しました。ご参照ください。