

# ほけんだより



令和3年11月29日  
竹園学園  
つくば市立竹園西小学校  
保健室

## 寒い季節の換気テクニック

寒い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



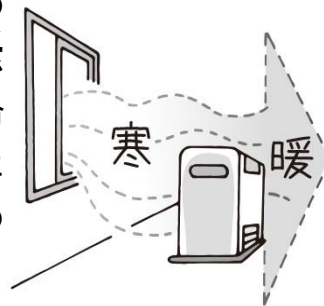
台所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



短時間、窓を全開にするよりも、一方の窓を少しだけ開けっ放しにしておくと、室温の変化を抑えられます。



暖房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは、暖房器具から離そう（火災予防！）

## インフルエンザの出席停止期間

発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (sad face)	解熱 (happy face)					登校OK (school icon)	
発症 (sad face)				解熱 (happy face)			登校OK (school icon)

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう