

ほけんだより

調布市立富士見台小学校
令和 5 年 10 月 2 日
校長 小 俣 弘 子
主任養護教諭 内井夏江

インフルエンザ流行注意報！

インフルエンザは例年 12 月から 3 月にかけて流行します。しかし、昨年 から今年にかけて散発的にインフルエンザが発生しており、流行開始の目安となる定点当たり 1.0 人を超える状況が続いていたところ、ついに定点当たり 11.37 人となり、「流行注意報基準」である定点当たり 10.0 人を超えたため、9 月 21 日に流行注意報が発令されました。

市内の学校では、新型コロナウイルス感染症の流行も含め、学級閉鎖や学年閉鎖をしているところがあります。富士見台小学校では、9 月初めにインフルエンザでの欠席が目立ち、学級閉鎖をした学級もありました。その後落ち着いたのですが、現在は 2 年生でインフルエンザの罹患が増え、2 クラスで学級閉鎖をすることになりました。

感染症予防、拡大防止のために、基本的な感染防止対策(マスクの着用やこまめな手洗い、消毒、咳エチケット等)をしましょう。体調がすぐれない場合は無理をせず休養してください。

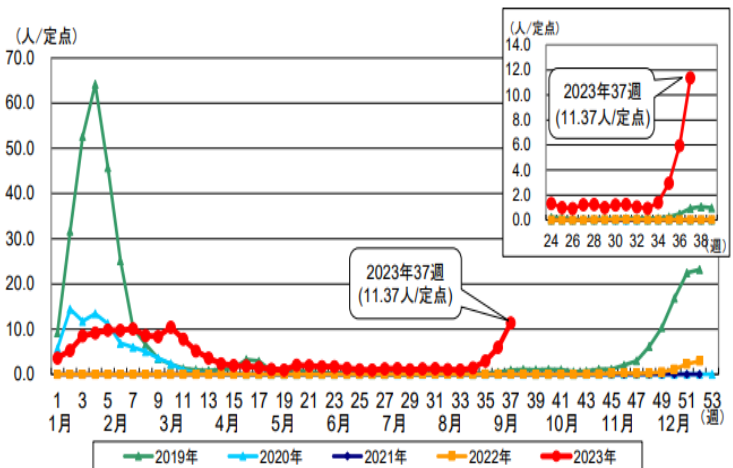


図1. 東京都内における定点当たり患者報告数の年別推移

9月計測の結果

肥満度は±20%以上のやせや肥満の場合のみ健康手帳に記載しています。

男子	身長(cm)			体重(Kg)			女子	身長(cm)			体重(Kg)		
	4月	9月	伸び	4月	9月	伸び		4月	9月	増え	4月	9月	増え
1年生	117.8	120.1	2.3	21.8	22.6	0.8	1年生	117.0	119.1	2.1	20.5	21.4	0.9
2年生	122.3	124.6	2.3	23.5	24.5	1.0	2年生	122.2	124.1	1.9	23.2	23.7	0.5
3年生	129.7	132.2	2.5	28.7	30.1	1.4	3年生	129.2	131.9	2.7	27.0	28.0	1.0
4年生	135.2	137.5	2.3	30.4	31.9	1.5	4年生	135.4	138.0	2.6	30.3	31.7	1.4
5年生	141.1	143.2	2.1	35.4	37.2	1.8	5年生	141.6	144.3	2.7	32.8	34.2	1.4
6年生	148.3	151.4	3.1	43.9	46.1	2.2	6年生	147.0	149.3	2.3	38.6	39.7	1.1

寒暖差疲労



異例の暑さが続いていましたが、急に涼しい日があったりと、気温差が激



しい日もあります。肩こりや頭痛、めまい、だるさ、便秘、下痢、不眠、気分の浮き沈みのような症状はありませんか。大きな気温の変化に体がついていけない状態で、体が疲れてしまうことを「寒暖差疲労」といいます。体温を一定にコントロールする重要な役割

を担うのが自律神経です。自律神経の働きが必要以上に活発になり、過剰にエネルギーを消費することで体に疲労が蓄積してしまうのです。今年の夏は、クーラーを効かせた室内と猛暑の屋外との気温差が激しく、寒暖差疲労がたまりやすい状態でした。

バランスのとれた食事！
特に温かい食べ物が◎



入浴！
ぬるめのお湯でゆっくりと◎



適度な運動！
散歩や首や肩の
ストレッチ◎



対処方法

耳マッサージも効果的！
自律神経は耳の周りにも集中しているので◎

- | | |
|---|---|
| 1 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上下・横にそれぞれ5秒ずつ引っ張る | 2 耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す |
| 3 耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする | 4 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。 |