# 保健だより

No.7

令和８年１０月　１日
調布市立多摩川小学校
校　　長　辻　紀子
養護教諭　新井あづ紗

本校では一時インフルエンザの流行が見られましたが、現在感染状況は落ち着いています。しかし、都内ではインフルエンザが注意報基準を超え、流行が拡大しています。記録的な長雨が続き、急激な寒暖差、気圧の変動、高湿度などが重なることで、自律神経のバランスが崩れ、免疫力が低下し、ウイルスに感染しやすい状態になってしまいます。また、室内を閉め切り、換気が不十分になることも、インフルエンザ流行の原因と言われています。

十分な睡眠とバランスのよい食事を摂り、免疫力低下を防ぎましょう。また、雨天時でも部屋の換気をするとともに、手洗い、咳エチケットなどの感染症予防に努めてください。



小学生に必要な睡眠時間は９～１２時間です。



免疫力アップのためには、ヨーグルト、納豆、ブロッコリー、きのこ類、鮭などがおすすめです。



１時間に５～１０分換気しましょう。窓やドアを２方向開けると空気が入れ替わりやすくなります。

## 秋は服装で体温を調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。

| 気温と服装の目安 | |
|---|---|
| | 半袖シャツ |
| 25℃ | 長袖シャツ |
| 20℃ | カーディガン |
| 15℃ | セーター |
| 10℃ | 薄手のコート |
| 5℃ | コート |
| 0℃ | ダウンコート |






# 10月の保健目標　目を大切にしよう

～こんな生活していませんか？～



前髪が目にかかっている



目から近い距離で見る



休憩しないで見続ける

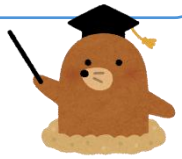


寝転びながら見る



暗い部屋で見る

どれも目によくありません！当てはまった人は気を付けよう。



## 疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が４つあるよ。







