



保健だより

No.10

令和8年 1月 8日
調布市立多摩川小学校
校長 下里 鮎乃
養護教諭

新しい年が始まりました。今年も1年、子どもたちが心身共に健康に過ごせるよう、保健室からサポートしていきたいと思います。

都内のインフルエンザ感染数は減少しているものの、まだ流行警報は発出中です。引き続き、感染症予防にご協力ください。



1月13日～19日に身体計測を行います。計測後、「身長・体重結果のお知らせ」を配布しますので、お子さんがどのくらい成長したか、ご確認をお願いします。

あったかい重ね着のポイント



肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



2～4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎて脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

ポイント1 ウイルスをよせつけない

ウイルスは目に見えませんが、空気中に漂っていたり、気付かないうちに手についていたりします。手洗いや換気などでウイルスをよせつけないようにしましょう。

手洗い



こまめに・ていねいに

換気



部屋の2か所開けると◎

マスク



正しくつける

ポイント2 免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまっても外に追い出したりやっつけたりしてくれます。

食事



栄養バランスのとれた食事を

すいみん

はやね はやお
早寝・早起き

運動

いしき からだ うご
意識して体を動かす

ポイント3 うつらない・うつさない

他の人から感染しないように気を付けること、自分が感染してしまったときにまわりの人にくつさないようにすることが大切です。

密回避

ひとご
人混みはさける

せきエチケット

せきやくしゃみが出ると
きはマスクをする、うで
やハンカチでおさえる

検温

たいちょう
体調が悪いと思
つたら熱を測る

休養

むり 無理をしないで
やす ゆっくり休む