



保健だより

No.9

令和7年11月28日
調布市立多摩川小学校
校長 下里 鮎乃
養護教諭



インフルエンザ流行警報発出中

東京都は、11月13日に、インフルエンザが都の警報基準を超えたと発表しました。昨年より6週早く警報基準を上回り、都内ではインフルエンザの流行が拡大しています。本校でも、インフルエンザによる欠席者が多数います。また、都内では、AH3亜型、AH1pdm09、B型の3型のインフルエンザウイルスが検出されています。一度かかったから大丈夫、と思われるかもしれませんが、3回かかる可能性がありますのでご注意ください。

感染予防、拡大防止のために、引き続き、こまめな手洗い、換気、咳エチケット、規則正しい生活等の基本的な感染症予防を心がけてください。体調が優れないときは、無理をせず休養し、感染が疑われる場合には医療機関の受診をお願いします。一般的に、インフルエンザの検査をする場合は発症してから12時間後から48時間以内に検査を受けるとよいと言われていますので、参考にしてください。

冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1~3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1~2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2~4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害など

お子さんとお読みください

12月の保健目標

ふゆ けんこう かんが
冬の健康を考えよう



きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう



はやねはやあ
早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

てきど うんどう
適度に運動しよう



うんどう めんえきりょく からだ
運動すると免疫力がアップして、体が
かぜ つよ さむ あせ で
風邪に強くなります。寒くても汗は出るの
すいぶんほきゅう わす
で水分補給を忘れずに。

ふゆ じこ き
冬ならではの事故に気を付けよう



て い ころ くら
手を入れたまま転ぶ、暗くて
うんてんしゅ み こうつう じ こ ふゆとくゆう じ こ
運転手から見えず交通事故など冬特有の事故
が多くなります。危ないことをしていないか
振り返りましょう。

からだ あたた
体を温めよう



からだ ひ かぜ
体が冷えると風邪をひきやすくなります。
ゆぶね くび てくび あしくび あたた
湯船につかる、首・手首・足首を温めると
からだ がポカポカに。

ふ ゆ や す み き

あい こと ば
合言葉に、
げん き す
元気に過ごそう！



ふ

フルーツや野菜を食べて、力ゼに負けない体を作ろう

ゆ

ま さげ ことわ
ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や

ちゅう い じ かん さ
やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す

じ かん と
すいみん時間はたっぷり取ろう

み

わら とし
みんなで笑って、よいお年を

