

ほけんだよい



令和4年10月31日
調布市立若葉小学校
校長 生田目 将
養護教諭 岩崎 百絵
原川 葵

ひひひひかぜつめひひひひかぜつめひひひひかぜつめ
白に日に風が冷たくなってきました。気温が下がり、空気が乾燥してくると、感染症が
はやりやすくなります。学校の中でも、体調をくずす人が増えてきました。体調の変化に
気を付けるとともに、生活習慣を見直して、体の免疫力を高めておきましょう。

きおんいふく 気温と衣服のめやす

20°C	15°C	10°C
なが 長そで	なが 長そでの上着	あつで 厚手の上着

これから寒くなってくると、室内と室外で気温差が大きくなります。気候や気温に合わせて、ぬぎ着をするなど上手に衣服を調節しましょう。

インフルエンザの予防接種

10月からインフルエンザの予防接種が各医療機関で始まっています。2年続けて季節性インフルエンザが流行しなかった分、今年は新型コロナウィルス感染症との同時流行が懸念されています。接種を考えている人は、早めの予約をおすすめします。

インフルエンザの
予防接種を打つと、
絶対かからない？

いいえ、絶対かからないわけではありません。
でも、かかりにくくなったり、かかっても重症
になるのを防ぐことができます。

効果は
どれくらい続くの？

接種した日（2回接種の場合は2回目）の2週間後から約5カ月間、効果は続きます。

いつごろ
打てばいい？

インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに流行し、ピークは1月から2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月中旬までに打ち終わるのがいいと思います。



線でつないでみよう!

健康にまつわる記念日 分かるかな?



は歯ブラシは鉛筆みたいに持って、軽い力で1~2本ずつみがくのがポイントだよ。毛先が開いてきたら、新しいものに交換してね。



健康なうんちは黄土色でバナナみたいな形だよ。硬いと食物繊維や水分が足りないかも。やわらかすぎるのはよく噛んでいない可能性があるよ。



空気の通り道ができるように、ドアとまどを両方あけてね。教室のまどは、少しのすき間でもいつもあけておくようにしよう。



手を洗ったらハンカチでしっかり水分をふいてね。乾燥で肌がカサカサになったら、クリームをぬって保湿してほしいな。

《こたえ》11月8日→いい歯の日→歯ブラシ、11月9日→換気の日→まど、11月10日→いいトイレの日→うんち、11月12日→いい皮膚の日→手

色覚検査について

色覚異常は日常生活においてほとんど不自由ありませんが、状況によっては色を見誤り、周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあります。治療法はありませんが、自分の色の見え方をあらかじめ知っておくことで、色の間違いを減らしたり、進学や就職に備えたりすることができます。

調布市では、小学校4年生・中学校1年生の希望者を対象に色覚検査を行います。他学年でも実施できますので、希望される場合は担任までお知らせください。

