

ほけんだより

令和7年11月10日
調布市立若葉小学校
校長 内藤みゆき
養護教諭

寒さを感じる日が増えてきました。空気が乾燥してくるこれからの季節はインフルエンザや新型コロナウイルス、ノロウイルスなどの流行が心配されます。調布市内でも複数の学校で学級閉鎖になっています。感染対策をしっかりとって過ごしましょう。

家を出る前にチェック!



- ☒ 熱がある
- ☒ 鼻水やせきが出る
- ☒ 発疹がある
- ☒ 頭痛や腹痛がある
- ☒ 食欲がない



当てはまるものがあつたら風邪や感染症かもしれません。その日は早く寝たり、激しい運動は控えたりして、体調を整えましょう。症状が辛いときは、病院を受診してください。

感染症を寄せつけない 5つの工夫



手洗いを
する



人混みを
避ける



うがいを
する



マスクを
つける



予防接種を
受ける

風邪を早く治すゾウ!

鼻水が出たり、頭痛や悪寒がしたり…。風邪かもしれないと思ったら、風邪を早く治す5匹のゾウを思い出してください。

無理せず休むゾウ



体を温めるゾウ



水分補給をするゾウ



消化に良いものを食べるゾウ



乾燥を防ぎ加湿するゾウ



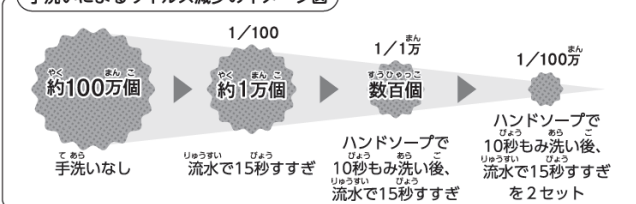
手洗いのポイント

① 石けん&時間

石けんを時間をかけて手洗いをする事で、手に付いた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



手洗いによるウイルス減少のイメージ図



② 洗う場所

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗いましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。

洗い残しやすい部分



けがを予防しよう！

10月の集会で保健委員会の児童が、けが予防の啓発活動を行いました。みんなで一緒に、けがをしやすい体になっていないかチェックしたり、けが予防のトレーニングをしました。実際に行った動きを紹介します。ぜひご家庭でもやってみてください。

けがをしやすい体になっていませんか？ 4つのポーズでチェックしてみましょう！



①両手を広げ片足立ち
左右5秒以上



②足の踵を床につけて
しゃがみこむ



③両手をまっすぐ
床と垂直に上げる



④膝を伸ばしたまま
指を床につける

3つのトレーニングをして、けがを予防しよう！



【背中のトレーニング】

手を頭の後ろに組み、息を吸う時に
肩甲骨を閉じ、息を吐く時に開く。

【腰のトレーニング】

手のひらを上に向けて組み、つま先
立ちで伸びる。上半身を前に倒す。



【足のトレーニング】

足裏全体を床につけ、両手を
前に突き出し、腰を下ろす。

成長期のうちに骨を強くしよう！

骨が弱くなり、転ぶなど、
ちょっとしたことで骨折し
てしまう骨粗しょう症にな
る大人が増えています。ま
た、最近では子どもの骨折も
増えています。

成長期は、大人に比べて骨の成長が活発で
す。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折
を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予
防にもなります。



骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミン
D、ビタミンKを一緒にとるなどバランスの良
い食事が大切です。

— 魚を食べよう —
カルシウムだけでなく、
ビタミンDも多く含ん
でいます

— 納豆を食べよう —
カルシウムもビタミン
Kも含みます

他にも適度な運動や十分な睡
眠も重要です。規則正しい生活
をして丈夫な骨を作りましょう。

