

# ほけんだより

令和8年1月30日  
調布市立若葉小学校  
校長 内藤みゆき  
養護教諭

1月に入ってから、インフルエンザB型にかかる人が増えてきています。すでにインフルエンザA型にかかっている人も、B型にかかる可能性がありますので、ご注意ください。他にも、腹痛やおう吐による欠席も数人います。手洗い・マスクなどの予防を続けていきましょう。



## インフルエンザ・胃腸炎に注意

### インフルエンザ A 型



#### 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

### インフルエンザ B 型



#### 潜伏期間

1～3日

#### 症状

A型とほぼ同じだが、熱があまり高くないことが多い。小児の場合、下痢や腹痛などの消化器系症状が出やすい。

### ノロウイルス



#### 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

## 教室の換気も忘れずに

感染症対策には教室の換気も重要です。換気をしないと空気中にウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。休み時間には必ず窓を開けるなど、定期的に教室の空気を入れ替えましょう。

5・6年生の保健委員が作製した『換気窓ストッパー』  
教室の欄間に挟んで常時換気しています😊



# 花粉症治療

# いつからすればいい？



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜が  
どんどん敏感になり、悪化していきます。

そうなる前に治療を始めれば、  
症状が出るのを遅らせたり、  
軽くしたりできます。



花粉が飛び始める1～2週間前には治療を始めましょう

## レジリエンス（心の回復力）を高めよう

いやなことや悲しいことがあって落ち込んだり、イライラしたりしても、そこから立ち直る力のことをレジリエンスと言います。レジリエンスは元々誰でももっている力で、自分で高めることができます。毎日の生活の中でレジリエンスを高めるポイントを紹介しましょう。



### つながりを大事にしよう

家族や友達といろいろな話をしましょう。

### 規則正しい生活をしよう

レジリエンスは規則正しい生活と関係していることがわかっています。

早ね早起き、3食きちんと食べることはとても大事です。



### リラックスできることをしよう

気持ちが落ち着かないときは、好きなことをして気分転換しましょう。

ただし、ゲームやスマホは、やり過ぎに注意しましょう。

### 人助けをしよう

誰かのために何かをすることは、レジリエンスを高めます。

おうちの方のお手伝いも進んでやりましょう。

