



令和7年10月31日  
調布市立八雲台小学校  
校長 石川 淳  
保健室

朝晩の気温差が大きくなってきました。時によっては、外のほうが室内よりも暖かく

感じる場合があります。じょうずに重ね着をしていきましょう。

本校では10月半ばより溶連菌感染症・マイコプラズマ感染症・伝染性紅斑（りんご

病）、そして後半にインフルエンザが出てきました。市内は学級閉鎖が出ています。「手

洗い」、「水分の補給」、「咳エチケットのマスク」など、感染症の予防を忘れずに過ごしましょう。

保健目標

「正しい姿勢で勉強しよう」「衣服を調整しよう」



体温調節ができる



服そうを しよう

保護者の方へ ～朝の健康観察について～

寒くなってくると、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行し始めます。ご家庭で、お子さんの朝の健康観察をお願いします。お子さんの体調が悪い場合は、無理に登校させず、おうちでゆっくり休養させてください。

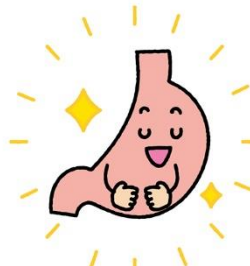
朝の健康観察のポイント

- ☐ 顔色はよい
- ☐ 食欲がある
- ☐ ぐっすり眠った
- ☐ 熱はない



# よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



食べ物が小さくなって、  
胃や腸のはたらきが  
楽になる

食べすぎ防止



噛む回数が多いと、  
少しの量でもお腹  
いっぱいを感じやすい

唾液でむし歯予防



よく噛むと唾液が  
たくさん出て、口の中を  
きれいにしてくれる

脳も元気になる



噛むことは脳に  
よい刺激。集中力や  
記憶力もアップ!

猫背になる



足を組んで座る



いつも同じ側で  
荷物を持つ



ほおづえをつく



体の歪みにつながりやすいので注意しましょう！

こいつい、やってないですか？