



さむ きせつ げんき す
寒い季節も元気に過ごしましょう

2025年 11月28日

町田市立鶴川第二小学校 保健室

11月には町田市内でインフルエンザA型が大きな流行を見せ、鶴二小でもたくさんの方がインフルエンザにかかりました。インフルエンザは感染する力が強いので、気を付けていてもかかってしまうことはあります。体調ができるだけ早く回復するように、もし体調がわるいと感じたら、無理して登校はせず、家でしっかり休んでください。熱のあるときは水分をとること、休養とくに睡眠をしっかりとることが大切です。夜おそくまで起きていると、また具合がわるくなるがあるので、体調のわるいときも体調がよくなってきても、睡眠を十分にとりましょう。石けんでの手洗い、うがい、部屋の換気といった感染予防とともに、睡眠をとる、栄養をとる、外遊びといった健康な体づくりの基本を、学校がある日もお休みの日も、ぜひ続けてください。

“うまくきたえて”かぜや
インフルエンザを予防しよう

学校のある日も学校のない日も、健康
によい生活を続けていきましょう！

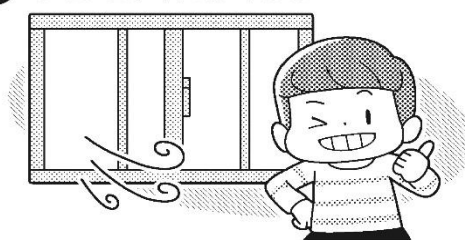
う がいをする



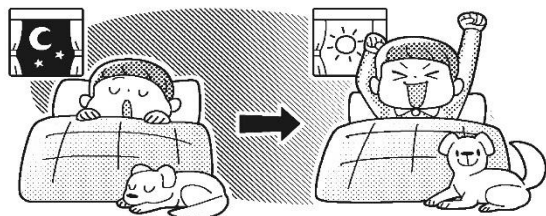
マ スクをつける



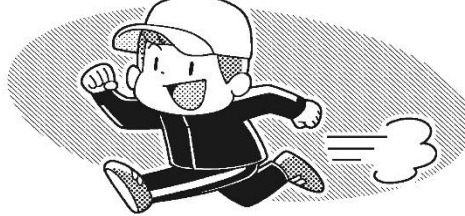
く うきを入れかえる



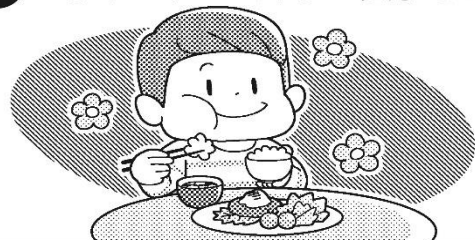
き そく正しい生活リズムを保つ



た いりよくをつける (運動する)



え いようバランスのよい食事をする



て あらいを忘れずに



手は石けんを使って指の先まで洗うことが大切です

手を洗うとき、指や手の甲も意識していますか。手の汚れは指の間や爪の周りなどの細かいところにも付いています。その汚れにウィルスや細菌が混ざっています。水だけだと汚れを落としきれないので、石けんを使って洗うことが大切です。

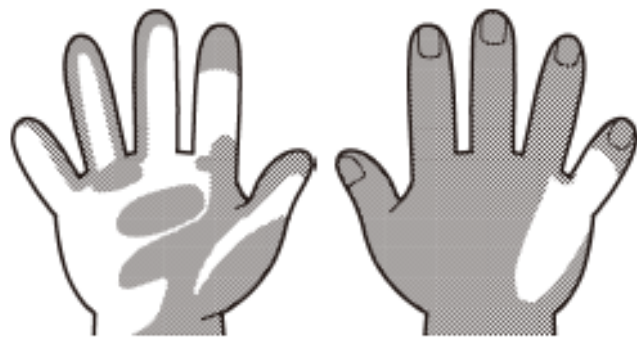
水でさっと洗うだけだと……

手のひらの一部しか洗うことができず、右の図で示した部分などによごれが残ってしまいます。

よごれをしっかりと落とすには、石けんを使って、手のすみずみまで洗うことが大切です。

手のひら

手のこう



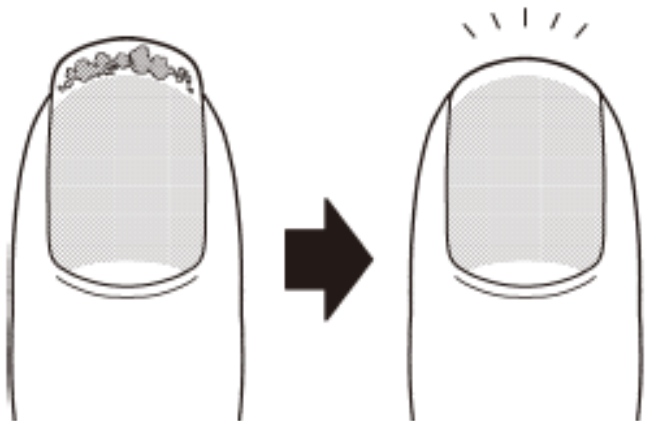
洗い残しが多いところ

つめは短く切っておこう

つめがのびていると、つめと皮膚の間によごれがたまりやすくなります。

また、つめのおくまでよごれが入りこんでしまうと、石けんを使って手を洗ってもよごれをきちんと落とすにくくなります。

つめがのびてきたら、指のカーブに沿って、先たんの白い部分を少し残して切りましょう。



暖かい服装で過ごしましょう

体が冷えると体調をくずす場合があります。学校の中では暖房をつけていますが、窓を開けて空気の入替えをしているため、冷たい空気を感じる時がありかもしれません。寒さが心配な場合は、長ズボンをはいたり、暖かい下着を着たり、一枚多く着たりといった工夫をして暖かい服装で過ごしてください。

寒さを防ぐ衣服などのくふう

- 下着(肌着)を着る
- 重ね着をする
- 長ズボンをはく
- 厚手の靴下をはく
- えり元(首の部分)やそで口(手首の部分)から風が入りにくい服を着る

