

いちにち かんだんさ きせつ
一日における寒暖差がある季節です

2026年 10月30日

町田市立鶴川第二小学校 保健室

あさ ゆうがた すず かん まちだしな い がた りゅうこう
朝や夕方に涼しさを感じるようになってきました。町田市内でインフルエンザA型の流行が
つづ つるにしょう げんざい りゅうこう み まいとし がつ いっき
続いています。鶴二小では現在インフルエンザの流行は見られませんが、毎年11月に一気
に感染が広がる傾向があるので、早寝早起き・朝ごはん・体を動かすことをして体調を整え、
てあら かんき かんせん たいさく つづ
手洗い・うがいや換気といった感染への対策を続けてください。

ほけんしつ あさお ぐあい むり とうこう たいちよう
保健室では、朝起きたときから具合がわるく無理して登校したところ体調がさらにわるくなっ
てしまった人を見ました。体調不良のときに無理をすると症状が悪化することが多いので、
ぐあい きゅうよう たいちようかん り うえ たいせつ あさお とき とうこうまえ ぐあい
具合のわるいときは休養することも体調管理の上で大切です。朝起きた時や登校前に具合
がわるい場合はおうちの人に伝え、家で休む・病院に行くなどにより体調を整えてください。

あさ はださむ は にっちゅう あつ かん いちにち かんだんさ おお じ き すず
朝は肌寒いが晴れの日中は暑く感じる、というような一日の寒暖差の大きい時期です。涼し
く なる と 水分をとることへの意識が低くなりがちですが、涼しくても運動時にはしっかり汗をか
いています。運動会に向けて元気に過ごすために、これからも水分はこまめにとってください。

かん せん しょう
感染症をふせぐ！

はや ね
早く寝る



えいよう
栄養をとる



うんどう
運動をする



あ おん
気温に合わせて

い ふく ちょうせつ
衣服の調節をしよう

あき あさばん にっちゅう かんだん さ おお きせつ
秋は、朝晩と日中の寒暖差が大きい季節
です。寒く感じたときは、セーターやうす
いジャンパーを着るなど、気温に合わせて
い ふく ちょうせつ
衣服を調節しましょう。



はなみず で かたほう はな 鼻水が出るときは片方ずつ鼻をかみましょう

10月は鼻水がたくさん出ている人をよく見ました。かぜの他に、寒暖差で鼻水が出る場合もあります。鼻水が出てきたら、鼻や耳の病気の予防のため、ティッシュを使って鼻をかみましょう。鼻をかむときは手で片方ずつ小鼻をおさえて、片方ずつ鼻の穴から鼻水をゆっくりと外に出してください。鼻から息を「すー」と出すようにし、強いいきまないようにするとよいです。

はな みず 鼻水をきちんとかもう

鼻水をたまったままにすると、細菌が増えて副鼻腔炎や中耳炎を引き起こします。また、鼻水が喉に流れていき、せきが出る原因になることもあります。

鼻水はたまったままにせず、しっかりかむようにしましょう。

ただ かた 正しいかみ方



小鼻に中指が当たるようにティッシュを持って、口から息を吸って空気を取り入れ、片方ずつかみます。ゆっくり少しずつ、鼻水を押し出すようにかむのがポイントです。

一度でかみきれなかったらもう一度かみ、鼻の周りについた鼻水をティッシュできれいにぬぐって、ごみ箱に捨てましょう。

かた こんなかみ方はしないで



力任せにかんだり、両方の鼻を一気にかんだりすると、耳が痛くなることがあります。

また、鼻水をかまずにすすっていると、鼻血の原因にもなります。

11月8日は..「いい歯の日」

いい歯のために プラークコントロール!!



プラーク（歯垢）はうがいで
は取れず、歯ブラシでもきれいに取るのが難しいです。



毎日しっかり歯みがきをして、プラーク（歯垢）を増やさないのが対策の基本です。



歯石になると歯みがきでは
取れないので、歯科医院で
取ってもらいましょう。