



2024年12月20日
町田市立図師小学校
養護教諭 小俣 恵子

図師小にインフルエンザがやってきた！！

12/6頃から「インフルエンザでした！」という報告が届くようになりました。近隣の学校では、学級閉鎖をしているようです。図師小は、現在、各クラス0～2名で家族からの感染が多いのですが、これから感染拡大する可能性大です。

冬休みまであと少しです。朝の健康観察をよろしくお願いいたします。



朝、熱がなくても体調がすぐれない時は、ご家庭で様子を見ていただくと助かります。何とか登校してきても、早退となってしまうことがほとんどです。

<お知らせ>

1. インフルエンザは、出席停止となります。

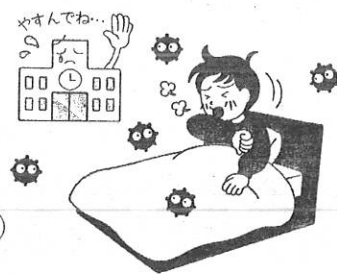
インフルエンザと診断されましたら、学校へご連絡ください。「インフルエンザ罹患届」(保護者記入)をお渡しします。登校する際、お子様に持たせてください。
※「罹患届」は、ホームページからダウンロードすることもできます。

<出席停止期間>

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

2. 「インフルエンザで休んでいるけれど、熱もすぐ下がって暇を持て余しています！」

とよく聞きます。しかし、油断は禁物です。ウィルスの感染力はまだあります。家族内感染の原因になりますので、出席停止期間中は、ご用心ください。



寒さに備え、衣服を考えてみよう!

コートを外したら
薄いシャツだけになる

保健室に「さむい〜!」と言って来る人たち。よく見ると、外ではコートを着ていても、それを脱いだら薄着...という人が多いようです。寒さに合わせて脱ぎ着できる服装のコツは、重ね着の仕方です。下着や重ね着する服の種類、防寒すべき場所について考えてみましょう。



あなたは下着を着ていますか? 意外と知らない 下着のすごい働き!



肌と下着の間の空気層があることで体温が逃げないんだ! だから保温効果上がるんだよ。

下着が汗や皮脂を吸収してくれるから上着の汚れを防ぐことができるよ!

下着が汗を吸ってくれるから汗で体が冷えて、かぜをひくことがなくなるよ!



下着の上に効果的に重ね着をしたら寒い季節も怖くないね!

衣服の上手な着方



重ね着は4枚程度がおすすめ!
重ねすぎると逆効果だね!

首や胸まわり、手首や足首を冷やさないようにしましょう!

室内で暑いと感じたときも、セーターなどの下にシャツを着ていれば、脱いで調節ができるね!

おしゃれも大事! でも、健康第一であることを忘れないで!!

冬の健康を守るのは「あなた」だ!

**せっけんでの手洗いで
ウイルスカット!**

せっけんで手を洗うことで
ウイルス洗い流すことが
できるよ。
洗った後は、きれいなハンカチ
で拭くのも忘れずにね!



**「睡眠の質」にも
こだわって疲労回復!**

体が疲れていると、
免疫力も下がってくるんだって。
だから、寝る直前まで
テレビを見たりしないで、
「よい睡眠」をとろう!



**食事は楽しく!
栄養バランスばっちり!**

かぜ予防には、体力も重要!
栄養バランスを考えて
とくにビタミンDや
ビタミンAが含まれる食材を
意識して取り入れてみよう!



**新鮮な空気
気分スッキリ!**

ずっと暖房をかけて部屋を
しめ切っていると、
空気が汚れてくるよ!
1時間に1回は換気をして、
新鮮な空気
スッキリすごそう!

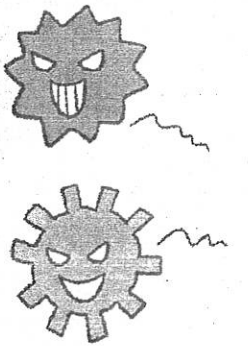


**ヒーローたちの力をかりながら
冬の健康を守ろう!**



**冷たい風に負けない
ポカポカガード!**

寒い季節だから
ずっと家に
いるのはもった
いない!
気温に合わせて
脱ぎ着できる服装を
して寒さからもウイルス
からも自分を守ろう!



3学期も、笑顔で会いましょう! よいお年をお迎えください!