



板橋区立高島第六小学校

保健室

11月中旬、都内のインフルエンザの報告患者数が警報基準を超えました。昨年よりも6週早 く警報基準を上回り、インフルエンザの流行が拡大しているとのことです。(東京都保健医療局 ホームページより)

本校でも11月中旬より、インフルエンザにり患する児童が増えており、11月最終週には2年 生で学年閉鎖の措置をとりました。現在はインフルエンザ A 型が流行しています。主症状は38 度以上の発熱、咳、鼻水等です。熱が一時的に高くなってもすぐに解熱するケースや、初期症 状はだるさだけのこともあるようです。感染拡大防止のためにも、発熱時の受診や体調不良の 際に無理に登校させない等、ご協力をよろしくお願いします。

感染症に関する情報は以下のホームページ等から確認できます。

東京都保健医療局 ホームページ (感染症情報案内)

主に都内の感染症の発生 状況等を掲載しています。



https://www.hokeniryo.metro.t okyo.lg.jp/kansen/info

東京都感染症情報センタ ホームページ

感染症発生動向調査などの 情報を提供しています。



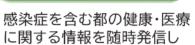
厚生労働省 ホームページ (感染症情報)

感染症に関する基本情報、 予防接種・ワクチンなどの 情報を提供しています。



https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/b unya/kenkouiryou/kenkou/kekkakukansenshou/index.html

東京都 健康・医療 (旧 Twitter)









https://idsc.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/ https://x.com/tocho_kenkou

次の感染症危機に備える!アクションブック 令和7年5月発行 東京都より抜粋

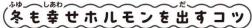
冬こそ日光を浴びよう!

ホスト。 私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。 このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る?

※ 冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてし まったりすることはありませんか? セロトニンは日光

を浴びると分泌が促されるので、日照 時間が短くなる冬は十分に分泌されず、 乗いみん かんじょう 睡眠や感情のコントロールが上手くい かなくなることがあるのです。



1日30分を自安に日光を意識的に浴びる ようにしましょう。メラトニンが分泌され

るまでには14~16時間 ほどかかるので、睡眠の 質を上げるには午前中に 浴びるのがオススメです。





わると、反応した筋肉は緊張します。こ の緊張がピークになるとくしゃみが出る

といわれています。寒い時期は冷たい空気自体が粘膜へ の刺激になるのです。

また、冬は空気が乾燥しているせいで空気中に浮きや すくなったウイルスなどを吸い込みがち。くしゃみは、 良くないものを体の外へ出す大切な役割も担っています。

新幹線並みの

くしゃみの飛沫は、なんと新幹 線並みの速さで鼻や口から飛んで いくといわれています。「あ、出

そうかも」と思った ら早めのせきエチケ ット。くしゃみをし がちな冬の約束です。



風邪に負けないカラダをつく 食欲がない



規則正しい生 活は免疫力を高

まも 守ってくれます。自分の免疫力が ^{たか} 高いかチェックしてみましょう。

□ ストレスを感じている
あまり運動をしない
たいおん どいか

入浴はシャワーのみ

体温が36.5度以下

野菜をあまり食べない 寝不足が続いている

風邪を引きやすい 最近あまり笑っていない 🗌

□ あまり外出したくない

普段から健康を意識できていま すね。チェックがついた項目を直 せるとなお良いでしょう!

3~6個

免疫を保つための生活習慣が乱 れてきています。チェックがつい た項目を改善しましょう。

7~10個

生活習慣が乱れています。取り 組みやすい項目から改善していき ましょう。