



令和7年11月28日

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、インフルエンザに罹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.tokyo.lg.jp/kansen/info>

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/bunya/kenkouiryou/kenkou/kekaku-kansenshou/index.html>

東京都感染症情報センター
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。



<https://idsc.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/>

東京都 健康・医療
(旧 Twitter)



- ・感染症を含む都の健康・医療に関する情報を随時発信しています。



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！

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、睡眠や感情のコントロールが上手いかなくなることもあるのです。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目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。



冬にくしゃみが出るのはなぜ？



鼻の粘膜が刺激され、その刺激が神経から呼吸を行うときに使われる筋肉に伝わると、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。

新幹線並みの速さ？！

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。くしゃみをしなな冬の約束です。



免疫力チェック！



守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

風邪に負けないカラダをつくろう



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ ストレスを感じている | ☐ 食欲がない |
| ☐ あまり運動をしない | ☐ 野菜をあまり食べない |
| ☐ 体温が36.5度以下 | ☐ 寝不足が続いている |
| ☐ 最近あまり笑っていない | ☐ 風邪を引きやすい |
| ☐ 入浴はシャワーのみ | ☐ あまり外出したくない |

0～2個

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。