



# 保健だより

No.11

令和8年 1月29日  
調布市立多摩川小学校  
校長 下里 鮎乃  
養護 教諭



本校では今月からインフルエンザB型に罹患する児童が増えてきており、学級閉鎖をするクラスも出ています。インフルエンザB型は、症状の進行が比較的緩やかで腹痛や下痢などの消化器系症状が多くみられるため、風邪や胃腸炎と間違えられることがあります。体調が優れないときは無理をせず休養するようにしてください。

	インフルエンザA型	インフルエンザB型
発熱	38～40℃の高熱が急激に出現	<ul style="list-style-type: none"> <li>・37～39℃程度でA型よりやや低めの傾向だが、小児では高熱が出やすい</li> <li>・熱が長引きやすい</li> <li>・一度熱が下がった後再び発熱することがある（二峰性発熱）</li> </ul>
全身症状	強い倦怠感、関節痛、筋肉痛が顕著	全身症状はA型より軽度なことが多い
消化器症状	比較的少ない	腹痛、下痢、嘔吐などが出やすい ※胃腸炎と間違えられることがある
呼吸器症状	咽頭痛、咳、鼻水は発熱後に目立ってくるケースが多い	咳・鼻水などが目立つことがある 咳が長引きやすい
発症の速さ	突然の発症が特徴的	比較的緩やかに症状が進行することもある （「何となくだるい」から始まる）

## 花粉症を悪化させる生活になっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

睡眠不足

栄養不足

ストレス

運動不足

など…



乗りの花の心掛けて  
花粉の季節を上手に  
切り乗り越えよう。



2月5日は「笑顔の日」😊

「笑い」にはたくさんの効果があります。心と体を健康に保つためには、たくさん笑うとよいです。笑えることなんてない...という人も、笑顔をつくってみたり、思い出し笑いでもいいので1分間大笑いしたりするだけでも効果があるそうですよ。

わら こうか  
笑いの効果



めんえきりよくあ  
免疫力が上がる



きおくりよくあ  
記憶力が上がる



ストレスがやわらぐ



こうかく かん  
幸福を感じる



コミュニケーションが  
スムーズになる

とも こと ば つか  
友だちに **ど** **っ** **ち** **の** **言** **葉** をたくさん使っていますか？

ださい あっち行け どうでもいい  
キライ バカ



ありがとう

スキ

てっだ  
手伝うよ

だいじょうぶ  
大丈夫？

おめでとう

ひだりがわ ことば あいて こころ きず かな  
左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

● ことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変え大きな力があります。

● 日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるよう

● にすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

