



令和8年1月15日  
調布市立八雲台小学校  
校長 石川 淳  
保健室

# 今年も一年、**元 気** にすごそう

自分の健康は自分で守る！



感染症

## カゼゴン

【かぜのウイルスや細菌など】



のどや鼻にのびよる。体のガードが弱っているとスキをついてくる！ 休んであたたかくしていると、たいてい数日で弱まるぞ。

つらさ：★★☆☆☆

油断するとやられるけど、回復しやすい。

感染症

## フルーザ

【インフルエンザウイルス】



高熱などで攻撃してくる強敵！ 広がる力が強く、仲間にもうつりやすい。ワクチンや手洗いでガード力を上げて、近づけないように！

つらさ：★★★★☆

あなどると学級閉鎖のピンチ、対策を！

感染症

## シン・コナー

【新型コロナウイルス】



発熱・せき・のどの痛みなど、症状のあらわれ方はいろいろ。マスク・手洗い・換気などの対策で、近づけないためのガードがカギ！

つらさ：★★★★☆～★★★★☆

状況しだいで強さが変わる。油断しない！

### <保護者の方へお知らせ>

☆5年生中心に行いました脊柱側弯検診ですが、2次検査や来年度に再検査が必要な場合についてのみ、年末にお知らせを配布しました。





## さむい<sup>ひ</sup>日、じぶんのスイッチ・オン！

あ  
カーテンを開ける



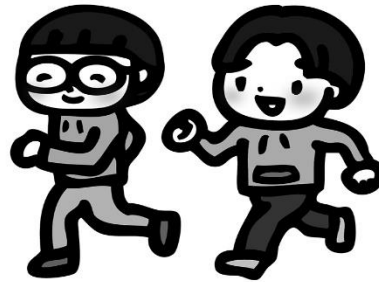
あさ  
朝ごはんをたべる



い  
トイレに行く



からだをうごかす



みじたくじかん  
わたしの身支度時間は

やく  
約

ぶん  
分です。

きしょう いえ で  
起床から家を出るまで…  
☆ 余裕のある時間設定を

ぶんまえこうどう  
10分前行動を  
こころがけましょう

こころの傷、放置しないで



ふ あん  
なにか不安なと  
きは、自分なり  
の“対処法”を  
身につけよう。



たと  
例えば…

- ・深呼吸をする
- ・誰かに相談する
- ・不安なことを紙に書き出してみる

そうだんしつ ほうかご  
相談室は、放課後

りよう  
も利用できます。

(じかん りようほうほう  
時間や利用方法に  
ついては、電話で予約  
の相談ができます。)