

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

# ほけんだより



こ とし いち ねん げん き  
今年も一年、元気 にすごそう

じぶん けんこう じぶん まも  
自分の健康は自分で守る！



かんせんしょう 感染症  
**カゼゴン**

【かぜのウイルスや細菌など】

はな のどや鼻にしのびよる。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：★★☆☆☆

ゆだん 油断するとやられるけど、回復しやすい。

かんせんしょう 感染症  
**フルーザ**

【インフルエンザウイルス】

こうねつ 高熱などで攻撃してくる強敵！広がる力がつよ なかま きょうでき ひろ ちから  
強く、仲間にもうつりやすい。ワクチンや手あら 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！

かんせんしょう 感染症  
**シン・コロナー**

【新型コロナウイルス】

こうねつ 発熱・せき・のどの痛みなど、症状のあらわ いた しうじょう  
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：★★★☆☆～★★★★☆

じようきょう 状況 つよ か ゆだん  
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。





# さむい日、じぶんのスイッチ・オン!

カーテンを開ける



朝ごはんをたべる



トイレに行く



からだをうごかす



10分前行動を  
こころがけましょう



なにか不安など  
きは、自分なり  
の「対処法」を  
身につけよう。



- たとえば…
- ・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

相談室は、放課後

も利用できます。

(時間や利用方法について、電話で予約の相談ができます。)