







令和7年11月13日  
大田区立東蒲小学校  
保健室

朝夕が寒く感じる季節になりました。日がしずんでからも明るい時間が短く、あっという間に暗くなります。放課後、遊びに出かけるときや習い事の帰り道など、帰りの時間に注意しましょう。大田区内の小中学校では、インフルエンザによる学級閉鎖の学校が増えてきました。風邪もインフルエンザも予防方法は同じです。正しい生活習慣や手洗い等をしっかりと行い予防しましょう。

## 【インフルエンザのこと】

### ●こんな時はインフルエンザかも…

きゅう こうねつ 急な高熱 	さむけ 寒気 	ずつう 頭痛・だるさ 	かんせつう 関節痛 
--	---	--	--

### ●インフルエンザの予防方法

て 手あらい 	うがい 	ひとご 人混みをさける 	かんき かじつ 換気と加湿 
マスク 	よぼうせっしゅ 予防接種 	せいかつしゅうかん 生活習慣 	

### ●インフルエンザにかかったら…

インフルエンザは、第2種学校感染症に指定されていて、出席停止期間は、「発生した後5日間を経過し、かつ、解熱した2日を経過するまで」になっています。かかりつけのお医者さんに、きちんと聞いてから、登校しましょう。学校には、出席停止解除願いを出す必要があります。学校のホームページからダウンロードするか、担任の先生から受けとってください。



## 【みなさんに、やってほしいこと】

### ●うまく重ね着しよう

- ① 下着を着ましょう  
下着は汗を吸って、体を冷やすのをふせぎます。  
また、空気の層をつくり体を保温してくれます。
- ② 素材の違うもので重ね着しよう  
布の織り目が違うので、冷たい空気を入りにくくします。
- ③ 重ね着は3～4枚までにしよう  
薄いものを3～4枚重ねてきたほうがあたたかくなります。
- ④ 清潔なものを着よう  
衣服が汚れていると、あたたかさを保つ働きが弱くなります。

下着をきましよう。トレーナー1枚だけ  
きても、あたたかくなならないよー！



### ●イライラした時は …

ぜんしゅうちゅう しず こきゅう  
全集中【静めの呼吸】やってみよう!!

ぜんしゅうちゅう  
全集中

しず こきゅう  
静めの呼吸

こきゅう かた 呼吸の型		じゅつしき 術式	
●一の呼吸	深呼吸	・4秒 鼻から吸う。 ・6秒 口からはく。	1・2・3・4 5・6・7・8・9・10 
●二の呼吸	6秒数え	・目を閉じる。 ・心の中で6秒数える。	1・2・3・4・5・6 
●三の呼吸	3回言葉	・気持ちが落ち着く言葉をつかう。 ＊大丈夫、気にしない、 どんまい など	おちつけ・おちつけ・おちつけ 気持ちが落ち着く言葉を使います 
●四の呼吸	頭冷やし	・一度、その場からはなれる。	