

# 1月のほけんだより

令和4年 11月14日  
調布市 布田小学校  
校長 樋川 宣登志

## 太陽の力ってすごい!

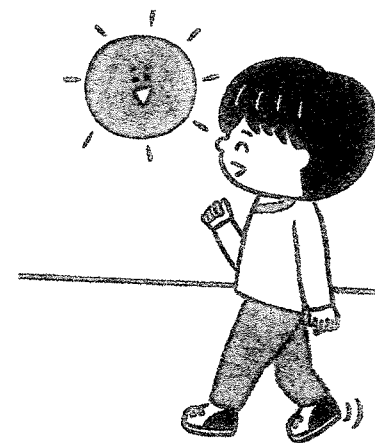


朝起きた時に太陽の光を浴びたり、ぽかぽかと温かい日差しの中でひたひたになると「気持ちいいな〜」と感じますよね。この感覚は科学的に正しいのです。

太陽の光は

- ① 心をおどやかに状態に保ってくれます。
- ② ぐらぐら眠れる効果があります。

休みの日も外に出て太陽の光を浴びましょうね。



お日様ポカポカ。晴天の日が続いています。校庭では羊袖で遊ぶ姿も見られます。ただ今週は、もう少し寒さが増す予報です。学会会も近づいています。睡眠(休養)、栄養、衣服の調節を心がけて、体調を整えましょう。



## 下着で温活しよう

寒くなると、厚着、重ね着をして身体を温かくしますよね。長袖シャツ・トレーナー・セーター・コートなど毎日選んで衣服を整えるのですが... 忘れてはいけません「下着」です。下着には、汗を吸い取る働きがあるほか、体温調節にも役立ちます。(下着を着ると、その上に着る衣服との間に空気の層ができて、身体が温かい空気に包まれるからです。)

「冷え」を続けていると、身体は病気に「なりやす」い。かせ、腹痛、頭痛、肩こり、不眠(寝付きが悪い、眠れない)などです。

下着をきちんと着て、正しい温活をしてください。

そろそろ手袋、マフラー、耳当てなど小物の活用も必要になりますね。



あうちのへ

# 感染症いろいろ

ここ2年ほど 新型コロナウイルス感染症の流行で、インフルエンザにかかる児童は、布田小では いはせんでした。

しかし今年ほど 2つの病気が同時に流行するという予想が出ています。

症状だけで、風邪か インフルエンザか コロナなのか 見分けるのは、難しいことです。

体調が悪い時は、受診をして 医師の指示に従ってください。

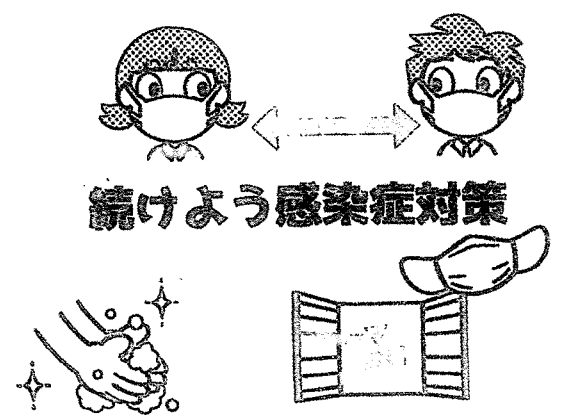
又、学校で体調が急変することもあります。

緊急連絡先の確認とともに

お迎えの際は、すみやかに

ご来校いただくよう

お願いします。



## 各疾患の症状対応

\* 全ての症状がでるわけでは、ありません。

症状	かぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
発熱	○	◎	◎
咳	○	◎	◎
痰	○	○	△
息切れ	×	×	○
咽頭痛	◎	○	◎
鼻水	◎	○	△
筋肉痛・関節痛	○	◎	◎
寒気・震え	△	○	◎
倦怠感・だるさ	○	◎	○
頭痛	△	◎	○
下痢	×	○	△
味覚・嗅覚障害	×	×	○