



令和7年 1月 28日
府中市立府中第一小学校
校長 宮内 和夫
保健室 船山 陽子・山口奈那子



てあら
手洗い・うがいをする



ひとご
人混みを避ける

かぜ
風邪

インフルエンザ

りゅう こう ちゅう
流行中



マスクをする



き そくただ せいかつ
規則正しい生活をする

さむ くう き かんそう ふゆ かぜ はや
寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。
じぶん たいさく
自分でできる対策をしましょう。

ぜんこくてき りゅうこう ふちゅうだい いちしょうがっこう がつ
全国的にインフルエンザの流行がニュースになっています。府中第一小学校で、12月にイン
フルエンザにかかった人は57名、1月(24日まで)は、21名と少なくなっていますが、例年
これからの流行の本番です。みんなで、予防を心がけましょう。

かか ばあい はつねつ ひ にち かかん どうこう
インフルエンザに罹った場合は、発熱した日を0日として、5日間には登校することができませ
ん。詳しくは、HP のインフルエンザの登校連絡票をご覧ください。

はや か ふん ひさん じょうほう 早くも花粉症の飛散の情報

がつちゅうじゅん うった ほけんしつ らいしつ ひと か ふん
1月中旬に「だるさ」を訴えて保健室に来室した人が、「花粉かもし
れない・・・」とっていました。例年2月上旬ぐらいから飛び始めるの
で、まだ早いんじゃないかな?と思いましたが、家に帰ってニュース
を見ると、大田区では1月8日に花粉飛散が確認されていました。府中市でも1月15日にわ
ずかですが確認されていました。花粉症の人は早めの対策が必要です。





気持ちよく寝るコツ



寝る前



布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。



湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

寝るとき



部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。

寒くてもすっきり起きるための工夫

① 上着やスリッパを置いておく

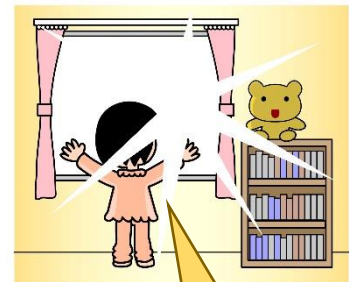


② 部屋を暖める



起きる30分前にセット

③ カーテンを開ける



朝日を浴びよう

今年の節分は
2月2日(日)

