

令和8年10月5日

駒の学び舎

世田谷区立駒沢中学校

養護教諭 井関 陽子

保健だより

気温変化が激しい、10月です ～ 衣服で体温の調節を ～



東京は8月27日から連続35日の長雨が続きました。猛暑から突然20度前後の気温になり、体調を崩している人も多く見受けられます。10月後半ごろから急に寒くなり、短い秋になりそうだということです。

予報にあるように、今年は今まで以上に10月から11月は温度の変化が非常に激しい月となります。10月上旬の最高気温が例年より高く、中旬、下旬にかけて最高温度が16度ぐらいまで下がるようになり、急に寒くなったりすることが予想されるので、カゼをひかないよう、衣服でしっかり温度調節をしましょう。

通常例年は、

◇10月上旬の最高気温は例年の23℃を上回る予想。
まだ半袖でも過ごせる気温です。

◇中旬は最高気温は例年の20℃を上回る日がある。
長袖が必要になります。朝夕は、急に冷えたりするので、調節しましょう。

◇下旬には最高気温が例年の16℃を上回る予想です。
気温の変化の激しい時期です。上着などの衣服で体温調節しましょう。



本格的な季節性インフルの流行期を迎えます

本校でも、インフルエンザ、新型コロナ流行の兆し

9月から全国でインフルエンザの集団発生が報告されています。9月17日には早くも流行注意報が発令されました。世田谷区内でも早々にインフルエンザの集団発生による学級閉鎖の報告がありました。本校では、合唱練習も本格的に始まった9月下旬ごろから、新型コロナウイルス感染症2名、インフルエンザ5名とクラスによっては増加傾向です。今後、合唱コンクールの前後に大規模な流行が懸念されます。

これらの感染症の蔓延を防ぐために各自、咳が出る人はマスクをする咳エチケットの徹底と、こまめな手洗いをし、合唱の練習時は教室の窓を開けて換気をしっかり行いましょう。また、発熱、喉の痛み、倦怠感、頭痛、喉の痛みなど普段と違う症状があるときは無理に登校せず、医療機関に受診してください。

これから受験を迎える3年生はもちろん、インフルエンザ予防対策として10月からのワクチン接種もご検討ください。ワクチン接種についてはかかりつけの小児科にご相談ください。

現在流行している感染症について

東京都感染症週報第38週(9月14～20日)より

- ◎インフルエンザの定点当たり報告数は15.21で、注意報レベルが続いています。
- ◎ヘルパンギーナの定点当たり報告数は2.02で、増加しています。
- ◎新型コロナウイルス感染症の定点当たり報告数は2.92で、増加しています

