

# 保健だより

令和7年10月1日  
渋谷区立原宿外苑中学校  
養護教諭 井関 陽子



## 気温変化が激しい、10月です ～衣服で体温の調節を～

気象庁の長期予報では、この10月もありしばらく暑い日が続き、気温は全国的に高くなる見込みで真夏日になる日もあり、大雨にも注意が必要。また、11月後半から急に寒くなり、短い秋になりそうだということです。また、この冬（12月から2月）は、気温は平年並みか低い地域が多く日本海側を中心に大雪となる可能性があるとおことです。

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、外出の時は上着を持っていくとよいでしょう。

◇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じきです。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。渋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。本校では夏休みの健康調査では、インフルエンザやコロナに感染した人は各1名とわずかでしたが、合唱練習も本格的に始まった9月中旬ごろから、新型コロナウイルス感染症7名、インフルエンザ3名と増加傾向です。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全開にし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、喉の痛みなど普通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年生には、インフルエンザ予防対策として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。

