



令和8年11月
大阪市立桜宮小学校

11月は秋から冬に季節が変化していきます。寒さに慣れていないこの時期は、もっと気温が低いはずの真冬より寒く感じることもあります。背中を丸めてポケットに手を入れて歩いている人はいませんか？背筋をピンと伸ばして歩くほうがステキですよ！

11月の予定

・11月9日(月)～11月13日(金) 『健康週間』

はんかちやはなかみを持ってきているか、手洗いをしているかを
チェックします！

・18日(水) 『就学時健康診断』40分授業 13:20頃下校

来年度の1年生が健康診断を受けに来ます。

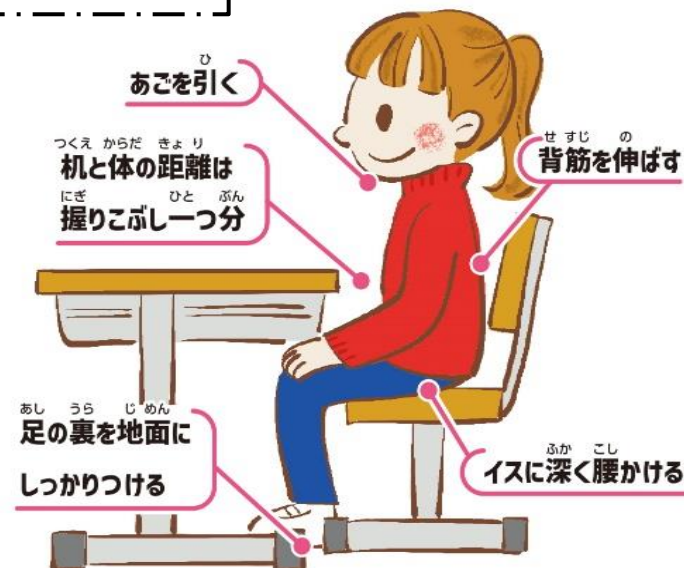
児童のみなさんは4時間目終了後、給食を食べてから下校します。

11月の保健目標 良い姿勢で生活しよう

座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



どっちがう？ 風邪とインフルエンザ

風邪

原因

200種類以上のウイルスや細菌



症状

37～38℃くらいの熱・のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水など

インフルエンザ

原因

インフルエンザウイルス



症状

38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛・全身のだるさなど

すこし遅れて風邪の症状も現れます

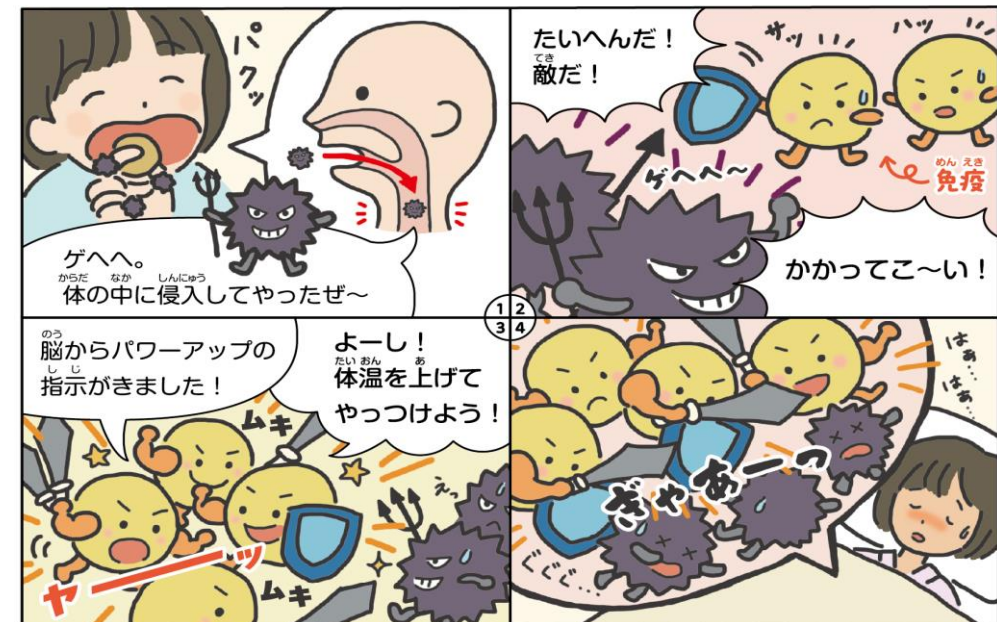
ただいまの後・いただきますの前に **手洗い**を！

ごはんを食べる前に
手についたバイ菌を
洗い流そう

家に帰ったら
家の外でついたバイ菌を
洗い流そう



熱ってどうして出るの？



ポイント

風邪のときに熱が出るのは、体が戦っている証拠。ゆっくり休めば、免疫たちが戦いに集中できて早く治ります。