



おおさかしりつたまがわしょうがっこう れいわ ねん がつ  
大阪市立玉川小学校 令和7年12月



ことし のこ いっ げつ  
今年も残り一か月となりました。みなさんにとってどんな一年でしたか？毎日健康に過ごす  
ことができていたでしょうか？寒さも本格的になり、風邪や感染症が心配になる季節となっ  
てきました。寒い中でも外に出て、体を動かしている人がたくさんいます。寒さに負けない体をつ  
くるために、外に出て体を動かすことはとても大切なことです。これからの寒さに負けないよう  
に、しっかりと丈夫な体づくりを行いましょう。



## ウイルスはどこから来るの？

かぜ げんいん  
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

### 空気感染



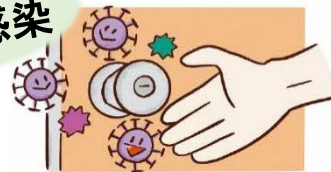
まど し き へ や くう き ちゆう  
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスが  
たくさん漂っています。その空気を吸い込むと  
からだにウイルスが入ってきます。

### 飛沫感染



かんせん ひと せき つば いっしょ  
感染した人が咳などをしたとき、唾と一緒に  
ウイルスが飛び散ります。そのウイルスを他の  
ひとが吸い込むことで体の中に入ってきます。

### 接触感染

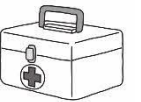


ドアノブなどたくさんの人が使う場所について  
いることが多いです。そこを触った手で口や鼻など  
を触るとウイルスが体の中に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、  
**換気や手洗い・うがい**が大切。  
こまめに行い、ウイルスを追い払いましょう。



## 冬のケガに気をつけよう



### 筋肉が硬くなる

さむ きんにく ちぢ  
寒いと筋肉が縮まって  
かた 硬くなり、突然激しい  
うんどう 運動をすると足がもつ  
れたり、転んだりしやす  
くなります。



### ポケットに手を入れてしまう

て つめ  
手が冷たいからとポケット  
に手を入れたまま動くと、  
ころ 転んだ時に手をつくこと  
ができず、おもぬ怪我に  
つながることがあります。



### 暖房器具などの使用

つか す  
使い捨てカイロや湯たんぽな  
どを長時間同じ場所に当て続  
けると、低温やけどの危険が  
あります。



### 【低温やけどとは】

たいおん すこ たか おん ど  
体温より少し高めの温度（44℃～  
50℃）のものに長時間触れ続ける  
ことにより起きる火傷で、症状が見  
た目で分かりにくく、痛みを感じにく  
いので、軽症と勘違いしてしまいが  
ちです。

## 風邪かな？ と思ったら…



### 睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番！休むことで、  
体にある回復力や病原菌と戦う  
力を高めることができます。



### 水分補給

だっすいじょうたい  
脱水状態にならないよう  
意識的に水分をとりま  
う。冷たいものより温かい  
のがおすすめです。



### 栄養補給

さいきん たたか  
細菌やウイルスと戦うために、  
食事をとりましょう。おかゆや、  
やわらかく煮たうどんなどが  
おすすめです。のどが痛いときはゼリーなど、食べ  
やすいものをとりましょう。

