

# ほけんだより



れいわねんがつにちとうじひむかし  
令和7年11月28日 おおさかしりつちゅうおうしょうがっこうほけんしつ  
大阪市立中央小学校 保健室

ことしのこげつ  
今年も残すところあと1か月となりました。12月には冬至があります。今年は12月22日が冬至の日です。昔から冬至の日にはゆずを入れた「ゆず湯」に入る風習がありました。これは寒い冬でも温かいお湯に入って体を温め、風邪をひかずに冬を越せるようにという思いから始まったようです。みなさんも冬を乗り越える準備はできていますか?温かい服装をすることももちろん大切ですが、冬でも適度な運動をすると体力がついで強い体を作ることができます。家に帰ってからの手洗いうがいも忘れずに☆

## じんけん 人権ってなあに?

### じんけん 人権とは

『みんなが幸せに、自分らしく生きるために、生まれてきたときからみんなが持っている権利』です。みなさんはお友達の人権を大切にできていますか?自分とお友達が違っていても、それぞれの違いを認め合えていますか?

「すてきだね」「ありがとう」「いいね!」  
こんな温かい言葉を使ってみましょう。  
「手伝うよ」「大丈夫?」「応援するよ」  
勇気をもって行動をしてみましょう。

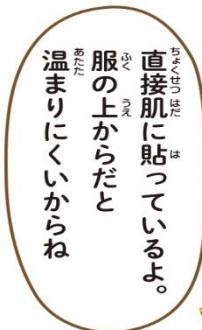
みんなが心がけると、ポカポカ温かくて優しい気持ちが中央小学校全体に広がっていきます。



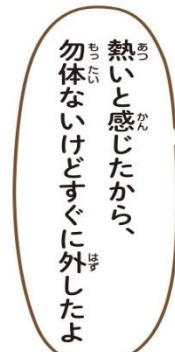
12月10日は世界人権デー

## カイロは正しく使おう

カイロを正しく使っていない人は誰で  
しょうか?全員見つけましょう。



Aさん



Bさん



Cさん

こたえ

Aさん Cさん カイロは直接肌に貼ったり、寝ているときに使ったりしないようにしましょう。体温よりも少し高めの温度(44~50°C)のものに長時間触れ続けることで起きる低温やけどの恐れがあります。安全な使い方で、温かく過ごしましょう。



# ふゆ けんこう す 冬を健康に過ごそう

## 冬こそ清潔を心がけて☆

中央小学校では年に3回「清潔しらべ週間」があります。3回目の清潔しらべ週間は1月26日～30日です。しかし清潔しらべ週間ではないときも、普段から一人一人が「手を洗おう」、「清潔にすごそう」という心がけをして生活をすることがとても大切です。特に最近では寒さのせいか手洗いの回数が減っているように感じます。寒い冬だからこそ、手洗いうがい、清潔に過ごして体調管理をしましょう!

①給食前やトイレ後の石けんを使った手洗い・うがい

②清潔なハンカチを毎日持ってくる

③自分や友達をケガさせないためや清潔にすごすために爪を短く切る

**感染症注意報**  
自分もまわりも  
10のアクション

**過ごすための健康に**

**ポイント1 ウィルスを寄せ付けない**  
感染源になるウィルスなどは目に見えません。  
空気中に漂っていたり、気づかぬうちに手に付いたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

**ポイント2 免疫力を高める**  
もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウィルスが体に入ってしまっても外に追い出したりやっつけたりしてくれます。

**ポイント3 うつらない・うつさない**  
他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。