

ほけんだより



令和7年11月28日 大阪府立中央小学校 保健室

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。今年には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て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☆

人権ってなあに？

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っていますか？

「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で中央小学校全体に広がっていきます。



カイロは正しく使おう

カイロを正しく使えていない人は誰でしょうか？ 全員見つけましょう。

直接肌に貼っているよ。服の上からだとも温まりにくいからね



熱いと感じたから、勿体ないけどすぐに外したよ



温かくてよく眠れるよ。パジャマに貼って寝ているよ。



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。体温より少し高め（44～50℃）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、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

ふゆ せいけつ ころろ 冬こそ清潔を心がけて☆

ちゅうおうしょうがっこう ねん かい せいけつ しゅうかん 3かいめ せいけつ しゅうかん がつ にち 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

健康に 過ごすための

ポイント1

手洗い

ウイルスを寄せ付けない

かんせんげん 感染源になるウイルスなどは目に見えませんが、空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。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。

こまめに・ていねいに

ポイント2

換気

部屋の2カ所を開けると

マスク

正しくつける

食事

栄養バランスに注意

睡眠

量も質も確保

運動

意識して体を動かす

ポイント3

密回避

人混みは避ける

咳エチケット

肘やハンカチでおさえる

検温

体調が悪と思ったら

休養

無理しない

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、ウイルスが体に入ってしまった場合にも追い出したりやっつけたりしてくれます。

うつらない・うつさない

ほか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だけに人にうつす危険のある行動は避けましょう。