



令和7年 11月号 大阪市立北恩加島小学校 保健室

今月の保健目標 『手洗いうがいをしよう』

手を洗うとき、水が冷たく感じる季節になりました。手のひらには目に見えないバイキンがかくれています。かぜや感染症を防ぐために、手洗い・うがいの習慣をもう一度見直してみましょう。小さな積み重ねが、大きな健康につながります。

うがいのポイントはブクブクとガラガラの2つ！

- ① 外から帰ってきたら、ブクブクうがいで口の中をきれいにします。
- ② ガラガラうがいでのどの奥のウイルスやほこりを取り除きます！



手洗いのポイント

この部分はこう洗おう！

① 手の平／手の甲



両手を合わせて、よくこする

② 指の間



両手を組むようにして、よくこする

③ 指先・爪の間



片方の手の平にあてて、よくこする

④ 親指／手首



片方の手でつかんで、ねじるようにする

手を洗った後は、きれいなハンカチで手をふきましょう

～11月の保健行事～

4日(火)	たいじゅうそくてい	6年
5日(水)	たいじゅうそくてい	4年
6日(木)	たいじゅうそくてい	3年
7日(金)	たいじゅうそくてい	2年
10日(月)	たいじゅうそくてい	1年
18日(火)	かぶせんこう フッ化物洗口	4年



保護者のみなさまへ・・・



体調不良（頭痛・体がだるいなど）で保健室に来室する児童が増えています。北恩加島小学校では10月からインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症が流行りだしています。学校では、手洗いうがい、教室の換気を徹底していくことで、ご家庭では、今まで以上に、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを整えること、そして、朝の健康観察をよろしくお願いします。

