



令和7年 11月号 大阪市立北恩加島小学校 保健室

こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

てあら  
『手洗いうがいをしよう』

てあら 手を洗うとき、みず つめ 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。かぜやかんせんしょう 感染症を防ぐために、てあら 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！



## てあら 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

てあらあと  
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)	体重測定	6年
5日(水)	体重測定	4年
6日(木)	体重測定	3年
7日(金)	体重測定	2年
10日(月)	体重測定	1年
18日(火)	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きますので、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。

