

ほけんだより 11月

令和8年 11月号 大阪市立北恩加島小学校 保健室



～11月の保健行事～

2日(月)	体重測定	5年	6日(金)	体重測定	2年
4日(水)	体重測定	6年	9日(月)	体重測定	4年
5日(木)	体重測定	1年	10日(火)	体重測定	3年

今月の保健目標

『手洗いうがいをしよう』

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。

風邪をひきやすい動物をつかまえよう！

動物たちが指名手配されました！
捕まえて、風邪をひきにくい生活に戻してあげましょう。

★WANTED★
手をアラワナイグマ



★WANTED★
よふかシカ



★WANTED★
菓子パンダ



★WANTED★
あつまりたいヌ



風邪をひかないために

手を洗おう



風邪のバイ菌が手についていると、口や鼻から体の中に入ってしまうかも。家に帰ったときやごはんを食べる前は、石けんで手を洗おう。

早めに寝よう



風邪と戦う力は、眠っている間に蓄えられるよ。夜ふかしをすると、この力が弱まって風邪をひきやすくなるから、早めに寝よう。

体にいいものを食べよう



菓子パンやお菓子ばかり食べていると、体に十分なエネルギーを補給できないよ。お米・お肉・お魚・野菜など、栄養のあるものを食べよう。

人ごみを避けよう



たくさんの人が集まる場所は、風邪のバイ菌をもらいやすいからできれば避けよう。少ない人数でも、話すときは少しだけ距離をとってね。



★部屋の換気も忘れずに！

保護者のみなさまへ・・・

北恩加島小学校では9月にインフルエンザA型が流行しました。今からはインフルエンザB型が流行する時期です。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致します。

