



ほけんだより 2月

令和8年2月3日 大阪市立平尾小学校 保健室



さむ 寒いからといって、室内にずっと閉じこもっていません
か？ でも、本来、人間も「動物（動くもの）」ですから、
適度に体を動かすことが大切です。おすすめは、外遊びです。
そと あそ 外遊びをすると、こ～んなにいいことがあります。

●体力がつく

●夜、しっかり眠れる

●肥満や生活習慣病の予防になる

●体を動かすことで、ストレス発散につながる



おに 鬼ごっこ、ボール遊び、ブランコなどの遊具、一
りんしゃ 輪車や竹馬…。あなたはどの遊びが好きですか？
たけ うま す 休み時間や放課後は、元気に外遊びをしましょう！

ふゆ 冬の教室の中は、暖房をついているので外よりも空気が
かんそう 乾燥します。乾いた空気を吸って、のどが乾燥すると、病気
かわ くう き す かんそう びょう き
の原因になる菌が体に入りやすくなります。

そと あそ そと くう き
外遊びをせず、教室で過ごした時も、こまめに水分をとり
ましよう。うがいをしてのどをぬらすのもおすすめです。



保護者の方へ

はや きゅうぎょう れんらく ちゅうい 【インフルエンザが流行っています。休業の連絡にもご注意ください。】

りゅうこう あさ しゅっせきじょうきょう かくにん けっせきしゃ
インフルエンザが流行してきています。朝、出席状況を確認し、欠席者が
たすう ぱい よくじつ がっきゅうきゅうぎょう おこな とうじつほうかご
多数いた場合は、翌日から学級休業を行います。(当日放課後より、いきいき
かつどう さんか ぱい かてい でんわ れんらく
活動にも参加できません)その場合はご家庭にミマモルメや電話などで連絡
にっちゅう がっこう れんらく き
しますので、日中の学校からの連絡には気をつけておくようにしてください。



まだままだ き気をぬけない / インフルエンザを予防しよう

てあら 手洗い



せつ つか て 石けんを使って手をすみ
あら ずみまで洗いましょう。

うがい



てあら 手洗いといっしょに
うがいもしましょう。

マスク



はな くち 鼻と口をおおうように
つ 着けましましょう。

しょくじ 食事



えいよう しきゅうじ 栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分なすいみんといった生活習慣を
み身につけることによって、ウィルスに対する体のていこう力を高めましょう。

うんどう 運動



すいみん



©少年写真新聞社2026

ハンカチを持ってきましたか？

がつ しゅうかん せつ つか
1月のけんこう週間では、石けんを使つ
てあら ふ ひと へ
て手洗いができた人が増えましたが、ハン
カチを持ってきている人は減っていました。
あら あと ふく ふく よご て
洗った後、服でふくと、服の汚れが手に
うつってしまいます。ハンカチでふけるよう
まいにち も に、毎日持ってきましょう。

