



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



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。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



鬼ごっこ、ボール遊び、ブランコなどの遊具、一輪車や竹馬…。あなたはどの遊びが好きですか？ 休み時間や放課後は、元気に外遊びをしましょう！

冬の教室の中は、暖房をつけているので外よりも空気が乾燥します。乾いた空気を吸って、のどが乾燥すると、病気の原因になる菌が体に入りやすくなります。

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ょう。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

【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。】

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。



まだまだ
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



せっけんを使って手をすみずみまで洗いましょう。

うがい



手洗いといっしょにうがいもしましょう。

マスク



鼻と口をおおうように着けましょう。

しよくじ
食事



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身につけることによって、ウイ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？

1月のけんこう週間では、石けんを使って手洗いができた人が増えましたが、ハンカチを持ってくる人は減っていました。洗った後、服でふくと、服の汚れが手についてしまいます。ハンカチでふけるように、毎日持ってきてましょう。

