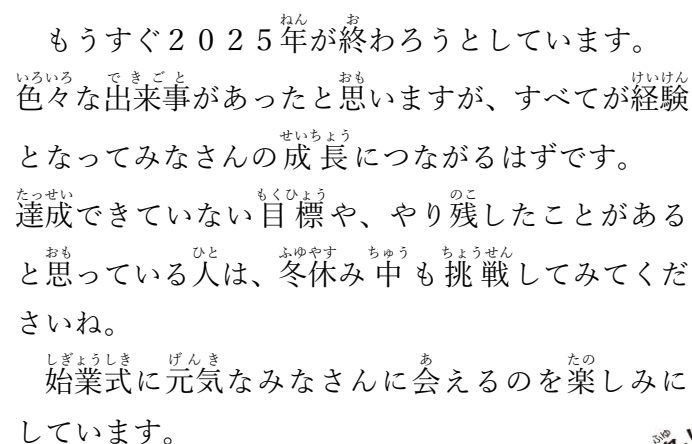


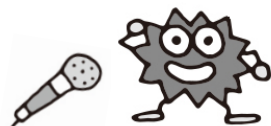
令和7(2025)年12月
大阪市立真田山小学校
保健室



す
好きなものは？

オレさまたちウイルスはかわいた^{くうき}空気がだ～いすき！

だって、空気くうきの中なかをふわふわ飛とびやすいんだ。しかも、人間にんげんののどや鼻はなの中なかが
かわいてカサカサになったら、オレさまたちを追たい出だす線毛せんもうの働はたらきも弱よわまる。
だから体からだの中なかに入はいっていきやすくなるんだぜ。冬ふゆはオレさまたちの大チャンス
ってわけさ！



きら
嫌いなものは？

実はな、オレさまたち、^{しめ}湿った^{くうき}空気が^{にがて}苦手なんだ。

湿気しつげがあると空気くうきの中なかを飛びとづらいし、人間にんげんののどや鼻はなの中なかがうるおって、
 線毛せんもうにつかまって体からだの外そとに出だされちゃうんだ。だから加湿器か し つ きとか、水みずを飲のむ
 とか…そんなことされると困こまっちゃうんだ。オレさまたちが体からだに入はいる前まえに
 洗あらい流ながしちゃう手洗てあらい・うがいも苦手にがてだな。くぅ～、これ以上いじょうは言いわせるな
 よな！！

そのひと言、
千ヶ利と刺さって
いませんか？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

答え：うるさい⇒小さい害にしてほしいな
 ？といふ⇒ちよつと通してくれませんか？

めにか
まに
けずに
しん がつ き
新学期を
げん き
元気に
むか
迎える
コッ!

もうすぐさゆやす冬休み。たの楽しい予定がよていいっぱいの人ひとも、家族かぞくとゆっくすり過ひとごす人もいいかもし
れません。冬休みをふゆやす楽しみたのながら、新学期をしんがく
元げん気にきむか迎えるには4つのコツコツがあります。

き そく たた せい かつ
規則正しい生活をしよう



はやね はやお あさ た がっこう ひ
早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と
おなじ せいかつ す
同じ生活リズムで過ごしましょう。

てき ど うん どう
適度に運動しよう



運動うんどうすると免疫力めんえきりょくがアップして、体からだが風邪かぜに強つよくなり
ます。寒さむくても汗あせは出でるので水分すいぶん補給ほきゅうを忘わすれずに。

冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットに手を入れたまま**転ぶ**、**暗く**て**運転手**から見えず**交通事故**など**冬特有の事故**が多くなります。危ないことをしていないか**振り返り**ましょう。

からだ あたた
体を温めよう



からだ ひ か ぜ ゆ ぶね
体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につか
る、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかに。