

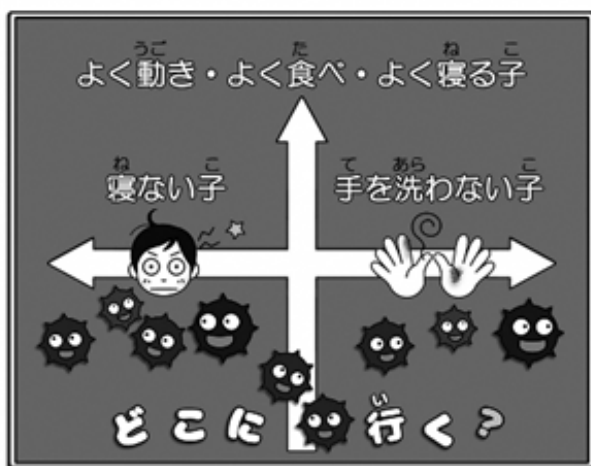
ほけんだより 12月号



令和7年度
大阪市立生魂小学校

今年はインフルエンザの流行が早いです。11月からA型が流行りましたが、インフルエンザはB型もあります。元気に新しい年をむかえるために、予防とウイルスに負けない体づくりをして、寒さに負けず、元気な毎日をすごしましょう。

風邪予防クイズ 下の絵を見て考えましょう。ウイルスは、どんな子にがて??



せいかいは...

手あらいをしっかりと、
早寝・早起きをして、
何でもたべて、運動する子ども
がウイルスはにがてです。
みんなも、ウイルスに、まけない
でございましょう!

げんきアップ週間より

マッスルコーナーで
体幹アップ!!

背筋をのばして、からだの中心が
ユラユラとぶれないようにしました。

目をつぶってすると、難易度があがり、ビックリ!!

自分にあったレベルで挑戦しながら
楽しんで体作りをしました。



11月、元気アップ週間の様子です。

「よい姿勢」について考え、自分の姿勢をチェックしたり、
よい姿勢になるようにストレッチや体操を行い健康な
体作りをしました。これからも続けていきましょう!!

がつ ほけんもくひょう
12月の保健目標

た まえ て あら ぜんいん
食べる前の手洗いが、全員できるようになろう！

せけんて ていねいに手をあらおう！

て あら
手洗い13つのやくそく

① かならず せけんて！



みず だけでは、きん やよごれはお 落ちません。
せっ かなら ず、あらいましょう。

なが
② あわを流して！



ぬるぬるしなくなるまで、しっかり手をこすりあわ
せて、あわをあら ながし流しましょう。
てくび は、石けんがのこ 残りやすいので、きをつけて

③ よくふいて！



ぬれたままにしておくと、ばいきん 菌がつきやすくな
ります。また、て あ 手荒れをしやすくなります。
きれいなハンカチやタオルで、すぐにみすけ 水気をふ
きとりましょう。

おうちのかたへ



11月は「元気アップ週間」にご協力いただきましてありがとうございました。

上靴のかかとをふんでいても 平気なままの子どもたちがいるのが気になり、今年度は元気アップ週間の目標の一つに、「よい姿勢」とともに、「靴を正しくはく」を入れました。学校でも繰り返し指導はしていますが、上靴を持ち帰ったときに、靴のかかとがどうなっているかを見ていただき、おうちの方もお声かけを引き続きお願いいたします。

早起きについては、毎日同じ時間に起きて、朝のルーティーンを作ることが良い生活リズムへの近道です。成長期の今だからこそ、将来につながる「良い習慣」を身につけることが大切です。これからも、「生活リズムや清潔習慣」を大切にすごせますように、ご協力をお願いいたします。

今年は、インフルエンザの流行が早いです。11月にインフルエンザとコロナに罹患した場合の出席停止についてお知らせいたしましたが、再度ご確認ください。

(どちらも症状が出たり、発熱した日は、「0日」とカウントします)



***発熱した際など、頓服（薬）で解熱した場合は、解熱したことにはなりません。**
薬を飲まない状態で平熱になった時が、解熱した日になりますので、ご注意ください。

***発熱や症状があった場合は、医療機関の受診をお願いいたします。**
結果は、学校にお知らせください。

学校は集団生活の場ですので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症の場合

	発症日	発 症 後						
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後1日目に 症状が軽快した場合	発 症	症状軽快	症状軽快後 1日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目		
		出 席 停 止					登校可能	
発症後2日目に 症状が軽快した場合	発 症		症状軽快	症状軽快後 1日目	発症後 4日目	発症後 5日目		
		出 席 停 止					登校可能	
発症後3日目に 症状が軽快した場合	発 症			症状軽快	症状軽快後 1日目	発症後 5日目		
		出 席 停 止					登校可能	
発症後4日目に 症状が軽快した場合	発 症				症状軽快	症状軽快後 1日目		
		出 席 停 止					登校可能	
発症後5日目に 症状が軽快した場合	発 症					症状軽快	症状軽快後 1日目	
		出 席 停 止						登校可能

インフルエンザの場合

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
Aくん	発熱	解熱 0日	1日	2日	休養	休養	登校	※「発症後5日」「解熱後2日」 で最短6日休む
Bくん	発熱	解熱 0日	1日	2日	休養	休養	登校	
Cさん	発熱	解熱 0日	1日	2日	休養	休養	登校	
Dさん	発熱	解熱 0日	1日	2日	休養	休養	登校	