

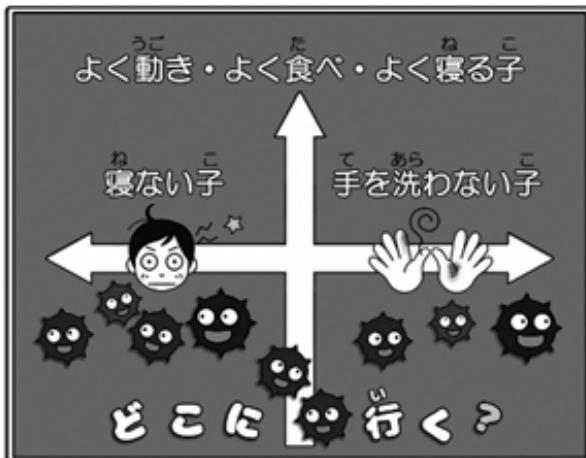
ほけんだより 12月号



令和7年度
大阪市立生魂小学校

ことし
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。

かぜよぼう
風邪予防クイズ 下の絵を見て 考えましょう。ウイルスは、どんな子が にがて？？



せいかいは…
手あらいをしっかりして、
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
でごしましょう！

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、
良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！！

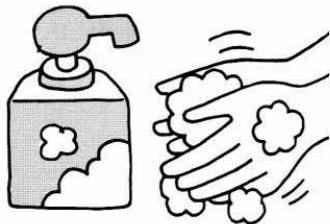
12月の保健目標

食べる前の手洗いが、全員できるようになろう！

せっけんで ていねいに手をあらあう！

手洗い13つのやくそく

① かならず せっけんで！



みず 水だけでは、きん 菌やよごれは落ちません。
せっけん かならず 石けんで必ず、あらいましょう。

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、あわを洗い流しましょう。
手首は、石けんが残りやすいのでつ、気をつけて

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、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ひいたします。

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、ご協力お願ひいたします。

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、「〇日」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
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	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	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	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		
		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	
		出席停止					登校可能	

インフルエンザの場合

