

1 がつ

ほけんだより

令和7年度
大阪市立生魂小学校



あけましておめでとうございます



心ゆやす あいだ げんき がっつき はじ
冬休みの間は、元気にすごすことができましたか。いよいよ3学期の始まりです。
せいかつ ととの とうこうじこく まも げんき がっこう
生活リズムを整え、登校時刻を守って元気に学校にきましょう。

がつ ほけんもくひょう
1月の保健目標



インフルエンザ・コロナ・かぜを予防しよう！

とくちょう たいさく
特徴・対策をよくみてね

感染症 フルーザ

【インフルエンザウイルス】



こうねつ こうげき きょうとき ひろ ちから
高熱などで攻撃してくる強敵！ 広がる力が
強く、仲間にもうつりやすい。ワクチンや手
あらわ あらわ あらわ あらわ
洗いでガード力を上げて、近づけないように！

つらさ：★★★★★

あなどると学級閉鎖のピンチ、対策を！

感染症 シン・コロナー

【新型コロナウイルス】



はねつ いた じょうじょう
発熱・せき・のどの痛みなど、症状のあらわ
かた かた かた かた
れ方はいろいろ。マスク・手洗い・換気など
たいさく ちから
の対策で、近づけないためのガードがカギ！

つらさ：★★★★☆☆～★★★★☆

じょうきょう つよ か ゆだん
状況しだいで強さが変わる。油断しない！

感染症 カゼゴン

【かぜのウイルスや細菌など】



はな からだ よわ
のどや鼻にしのびよる。体のガードが弱って
いるとスキをついてくる！ 休んであたたか
くしていると、たいてい数日で弱まるぞ。

つらさ：★★★★☆☆

ゆだん かいふく
油断するとやられるけど、回復しやすい。

自分の健康は自分で守る！



ことし じぶん
今年も さらにすてきな自分になりましょう

3学期を元気にスタートするために

からだの声に耳を傾けて

からだの声に耳を傾けていますか？ 実は、私たちのからだは「疲れているよ」「休みたい」というメッセージを出しています。たとえば、こんなことはありませんか？

- 目が痛い、頭痛がする→スマホやパソコンの使いすぎかも！？
- おなかが痛い、下痢をしている→冷たい飲み物を飲んだり、薄着したりして体を冷やしていない？
- 朝からなんとなくだるく、疲れている→夜更かししていない？
- 睡眠時間が足りないのかも！？

からだからSOSに敏感でいることが、自分の健康を守ることにつながります。体からの声に耳を傾けて、元気に活動しましょう。

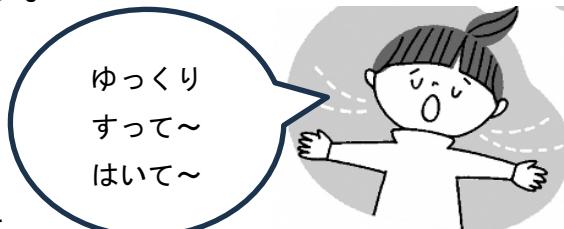


からだや心のサインに気がついたら、早めに対処することで、「元気」がもどってきます。大切なのは、気づく力。
休み明け、みんなの心と体は元気かな？

心と体をメンテナンスする方法

- ・ 深呼吸する→副交感神経が働いて気持ちがおちつき、不安がへります。

ゆっくり
すって～
はいて～



- ・ 生活リズムをととのえる→体の中の自律神経がととのい、元気が回復しやすい。

あのね···
じつは···



- ・ 話をきいてもらう→信頼できる人に困っていることを話そう。

げんきに
なってね♥

- ・ 好きな音楽♪や、スポーツ、遊び、おいしい食べ物をたべるなど心がリラックスすることをしよう。

