

1 かつ

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



ふゆやす あいだ げんき がつき はし
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 どうこうじこく まち 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よう。

がつ ほけんもくひょう
1月の保健目標



よぼう
インフルエンザ・コロナ・かぜを予防しよう！

とくちよう たいさく
特徴・対策をよくみてね

かんせんしやう
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 きやうてき ひろ ちから
高熱などで攻撃してくる強敵！ 広がる力が
つよ なか ま 強く、仲間にもうつりやすい。ワクチンや手
あら りよく あ 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！

かんせんしやう
感染症

シン・コロナー

しんがた
【新型コロナウイルス】



はつねつ いた しょうじやう
発熱・せき・のどの痛みなど、症状のあらわ
かた であら かん き
れ方はいろいろ。マスク・手洗い・換気など
の対策で、近づけないためのガードがカギ！

つらさ：★★★★☆～★★★★☆

じやうきやう つよ か ゆ だん
状況しだいで強さが変わる。油断しない！

かんせんしやう
感染症

カゼゴン

さいきん
【かぜのウイルスや細菌など】



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

つらさ：★★★☆☆

ゆ だん
油断するとやられるけど、回復しやすい。

じ ぶん けん こう じ ぶん まも
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よう

がっき げんき 3学期を元気にスタートするために

からだの^{こえ}声に^{みみ}耳を^{かたむ}傾けて

からだの^{こえ}声に^{みみ}耳を傾けていますか？ 実は、私たちのからだは「^{つか}疲れているよ」「^{やす}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？

- ^め目が^{いた}痛い、^{づつう}頭痛がする→スマホやパソコンの^{つか}使いすぎかも!?
- ^{おなか}おなか^{いた}が^{げり}痛い、^{つめ}下痢をしている→^の冷たい^{もの}飲み物を^の飲んだり、^{うす}薄着したりして^{からだ}体を^ひ冷やしていない？
- ^{あさ}朝から^{すい}なんとなく^{じん}だるく、^{つか}疲れている→^よ夜更^ふかししていない？
^{すい}睡眠^{じかん}時間が^{たり}足りないのかも!?

からだからのSOSに^{びんかん}敏感でいることが、^{じぶん}自分の^{けんこう}健康を守ることに^{つなが}ります。体からの^{こえ}声に^{みみ}耳を傾けて、^{げんき}元気に活動しましょう。



からだや^{こころ}心のサインに^き気がついたら、
^{はや}早めに対^{たいしよ}処することで、「^{げんき}元気」がもどってきます。^{たいせつ}大切なのは、^き気づく^{ちから}力。
^{やす}休み^あ明け、みんなの^{こころ}心と^{からだ}体は^{げんき}元気かな？

<^{こころ}心と^{からだ}体をメンテナンスする^{ほうほう}方法>

ゆっくり
すって～
はいて～



- ・ ^{しんこきゅう}深呼吸する→^{ふくこうかんしんけい}副交感神経が^{はたら}働いて
^{きもち}気持ちが^{おちつき}おちつき、^{ふあん}不安が^{へり}へります。

- ・ ^{せいかつ}生活リズムをととのえる→^{からだ}体^{なか}の中の
^{じりつしんけい}自律神経がととのい、^{げんき}元気が^{かいふく}回復しやすい。



- ・ ^{はなし}話をきいてもらう→^{しんらい}信頼できる^{ひと}人に^{こま}困っていることを^{はなし}話そう。

- ・ ^す好きな^{おんがく}音楽♪や、^{スポーツ}スポーツ、^{あそび}遊び、^たおいしい^{もの}食べ物を^{たべ}ると
^{こころ}心^がリラックスすることをしよう。

げんきに
なってね♡

