

じぶんたちに できること！

令和7年度2月
大阪市立生魂小学校



暗いところで勉強やタブレット

目がつかれ視力がさがりやすい

健康に過ごすためには
姿勢を正しくし、
手元の明るさを、

たもつことが
大切だとわかりました。



- ① よい姿勢は「目の健康」だけでなく、呼吸や消化、体の血液もしっかりめぐることができ、体全体が健康になるよ！
つづけていこう！



②実験から、
おすすめの
換気の仕方が
わかったよ！
クラスでやり
方をきめよう！

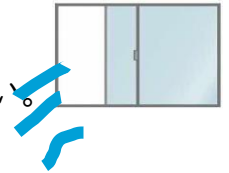
まとめ

換気をしないと、45分間の授業で、約1400ppmになり、空気がよごれる。
<おすすめの仕方>

- ①常に、外側2か所、ろう下側8か所(上下)の窓を、15cmあけたままにする
②20分ごとに一回、対角の窓や、全部の窓をあける

換気をする人は、先生でもいいし、換気係をつくってもいい。

換気をして、感染症の予防をしていこう！



①あらっていない手



②水だけであらった手

- ③病気をおこす菌やウイルスは、水だけではなく、せっけんを使って30秒間、ていねいにあらおう！
手洗いの仕方は、うら
をみてね！



ほけんだより

がっこうほけんいいんかいごう
学校保健委員会号（おうちの方と一緒によんでね）

がっこうほけんいいんかい
「学校保健委員会」ってなあに？

けんこうせいいかつ おく まな かんが せいいかつ こ せんせい がっこうい
「健康生活を送るために学び考え、これからの生活にいかすこと」をねらいに、子どもたちと先生、学校医・
がっこうやくざいし せんせい ほごしや かた いっしょ かんが かい なた いそが なか しゅつせき
学校薬剤師の先生、保護者の方と一緒に考えていく会です。おうちの方にはお忙しい中たくさんご出席いた
だきありがとうございました！今年度のテーマは「身のまわりの環境と健康」でした。児童の代表として健康
いん しゅつせき しら がくしゅう はっぴょう こうい がっこうやくざいし せんせい はなし き ほごしや かた
委員が出席し、調べ学習したことを発表したり、校医・学校薬剤師の先生のお話を聞いたり、保護者の方の
いけん かんそう き ぜんこう じどうしゅうかい はっぴょう
意見や感想を聞いたりしました。全校には、児童集会で発表しましたね。

「よい姿勢」「換気」「手洗い」をこれからも、自分の生活の中で実践していきましょう。



がっこうやくざいし こういせんせい はなし 学校薬剤師・校医先生からのお話

- ① いくたましやうがっこう きょうしつ くうきけんさけつか にさんかたんそのうど びーびーえむ かんき
生魂小学校の教室の空気検査結果は、二酸化炭素濃度700~800ppmであり、しっかり換気が
できていたので、これからもよい環境で学習してほしいです。
- ② せっ せんで てあら たいせつ さまざま ばあい けんこう からだ ていこうりよく
石けんでの手洗いはもちろん大切ですが、様々な場合でも健康にすごせるよう、体の抵抗力を
つけることもしていきましょう。
- ③ しせい あか かんけい ふか きんし よくせい てん やす じかん そと あそ たいよう ひかり あ
姿勢と明るさとは関係が深いです。近視の抑制の点では、休み時間に外で遊んで太陽の光を浴
びることがよいとされています。今は寒いですが、外でたくさん遊んで体を動かしましょう。
- ④ かんきょう ととの せいいかつ けんこう たいせつ み
環境を整えて生活することは、健康にすごすために大切なことなので、これからも身のまわり
をみて、自分たちでできることを続けてください。
- ⑤ くすり れきし いろいろ くすり かいはつ だいじ ふだん
薬の歴史をみると、どんどん色々な薬が開発されていますが、やっぱり大事なことは普段から
「よく食べ、よく体を動かし、よく寝る」といった生活習慣です。病気にかかりにくい、かか
っても早く回復する「健康な体づくり」をしていってほしいです。

かた かんそう さんか おうちの方の感想から（たくさんのご参加、ありがとうございました）

- ・子どもたちが、しっかり実験・検証して自信をもって堂々と発表していて、すばらしかった。
- ・この取り組みを全校に知らせ、広げて、みんなが、より健康になるようにしてほしい。
- ・家でも手洗いは石けんをつかって、ていねいに洗っています。手の汚れや細菌のことを理解して意識できています。
- ・「なぜ？」「どうしたらいい？」と考えているのがよくわかり、主体的に取り組んでいた。
- ・この発表で子どもたちが気付き、みんなで健康に学校生活が送れるといいですね。
- ・専門の先生のお話のもとで、学校全体にフィードバックして健康に気を付けているのがとても良い。
- ・勉強になる良い機会なので、ほかの保護者の方も参加できたらよいと思った。



て 手をあらおう



びょうきをおこす^{きん}菌やウイルスは、水だけではなくならないよ。このように30秒間、ていねい^{びょうかん}にあらおう！きれいなハンカチでふくこともわすれずに！



1 **みずで手をあらう**

2 **せっけんをつけてよくあわだてる**

3 **ての甲と手のひらをあらう**

4 **指のあいだをあらう**

5 **爪・爪の先をあらう**

6 **親指をあらう**

7 **手首をあらう**

8 **みずでよくあらいながす**