

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

め目がつかれ視力がさがりやすい

健康にすごすためには
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、体の血液もしつ
かりめぐることができます。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。
<おすすめの方法>

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、全部の窓を開ける

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！



③病気をおこす菌やウ
イルスは、水だけでは
なくならない。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)

「学校保健委員会」ってなあに?

けんこうせいかつ おく まな かんが せいかつ
「健康生活を送るために学び考え、これから的生活にいかすこと」をねらいに、子どもたちと先生、学校・
がっこうやくざいし せんせい ほごしゃ かた いつしょ かんが かい
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
いいん しゅっせき しら がくしゅう はっぴょう
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。



学校薬剤師・校医先生からのお話

- ① 生魂小学校の教室の空気検査結果は、二酸化炭素濃度700~800 ppm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 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 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 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 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、やっぱり大事なのは普段から「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。

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。



手をあらおう



病気をおこす菌やウイルスは、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



2



3



4



みずで手をあらう → せっけんをつけてよくあわだてる

手の甲と手のひらをあらう → 指のあいだをあらう



5



6



7



8

爪・爪の先をあらう

親指をあらう

手首をあらう

みずでよくあらいながす

