



令和8年(2026年)1月 大阪市立栄小学校



あたら 新 しい年になりました。今年 は どの ねん
1 年 に したい ですか？
た くら さん チャレンジ する 1 年 に して ほ
しい と思 います！
1 年 の 中 で 一 番 寒 い 時 期 に は い り、イ
ンフルエンザ や かぜ が 流 行 し て い ます。
手 洗 い・う が い を わ す れ ず に 行 っ て く
だ さい ね。

インフルエンザなどの 感染症に気をつけよう！

ふゆ 冬 は、インフルエンザ や ノロウイルス など の 感 染 症 が 流 行 し ます。インフルエンザ は 10 月 から
は じ ま っ て お り、近 年 は「インフルエンザ」と「新 型 コロ ナ ウィ ル ス 感 染 症」と 同 時 に か かる「ツイ
ンデミック」も 心 配 さ れ て い ます。

感 染 症 予 防 の 基 本 は 手 洗 い で す。帰 宅 後、食 事 の 前 後、トイ レ の 後 など し っ か り 手 を 洗 っ て く
だ さい ね。

	かぜ	インフルエンザ
熱	熱があっても37.0度くらい	38.0度をこえる
症状	せき・はなみず・はなづまりなど	かぜの症状にくわえて関節痛・筋肉痛
感染力	それほど強くない	強い。短期間でたくさんの人に感染する

1 まずは…

早く早く起きて、早く寝て、早く起きる！

2 次に…

朝ごはんをしっかりと食べる！

3 それから…

排便する！

4 そして…

歯をみがく！

**4 大切な朝の
ステップ**

健康にすごすために！

自分のできる感染症対策をしっかりと続けよう

外から帰ったら石けんで手洗。部屋の換気もしよう。

感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。

栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。