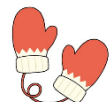


# ほけんだより



令和7年12月  
大阪市立福小学校  
保健室

## 12月の目標：かぜの予防をしよう



今年も残りあと1か月になりました。朝晩の冷え込みも一段と激しくなりまし

たね。福小学校でも、インフルエンザによる欠席者が増えています。学校に登校したあと、頭痛や全身のだるさを訴えて保健室に来室し、その日の夜に熱が上がるが多いようです。毎年冬は、インフルエンザや胃腸炎など、さまざまな感染症がはやりま

## せきエチケット

をまもう

### せきエチケットってなに？

せきやくしゃみをする時、目に見えないほど小さな水滴が鼻や口から飛び散ります。その水滴が周りの人について、体の中に入ること

でインフルエンザやコロナウイルスなどの感染症が広がります。そうならないために、せきやくしゃみをする時に、口や鼻をおさえて水滴が飛ばないようにすることを「せきエチケット」といいます。

### せきエチケットの方法

- ★ひじの内側の部分で口元をおさえる
- ★ハンカチを口元に当てる
- ★マスクを正しくつける
- ★人とのきよりをとる

※手で口元をおさえてしまうと、手からいろいろな場所にうつってしまいます。



くしゃみのはやさ・・・時速やく320km

(新幹線は時速280km)

新幹線よりはやく！



Q. せきをしたとき、水滴はどこまでとぶ？

A. やく 2メートル

「前ならえ」3人分くらい



## 人権ってなに？

「人権」とは、世界中のみんなが生まれたときからもっている「自分らしく自由に生きる」権利です。日本では、12月4日から10日の1週間を人権週間として、全国各地で人権に関するイベントが開催されています。

「人権をまもる」ということは、自分を大切にすること、そして自分と同じように周りの人のことも大切にすることです。福小学校のみなさんは普段、周りの人を大切にしていますか？相手の悲しむことをしていませんか？やさしいきもちで接していますか？少しふりかえってみましょう。

## かんがえてみよう

自分の好きなところはどんなところですか？

クラスの友だちのいいところはどこですか？



福小学校の保健室でも、みなさんのやさしい一面が見られます。

けがをしたお友だちや1年生をつれてきてくれる子、「大丈夫？」とお友だちの様子が心配で見にくる子、最後までていねいにそうじをしている子、「おれあとでいいよ！先に〇〇をみてあげて」と伝えてくれる子。心があたたかくなる瞬間がたくさんあります。

これからも1人ひとりが持っている相手を思いやるやさしい一面を大切にしてくださいね。



## マザー・テレサ

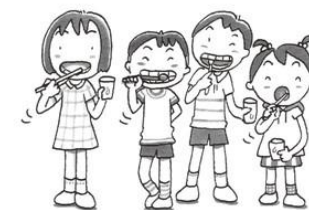
『やさしい言葉は、たとえ短くても、その響きはずっとのこります。』

1日の中でだれか1人にでもやさしい言葉を届けられるといいですね。

## 【歯みがき指導】

対象：4年生

1月16日(金) 5時間目「フッ化物洗口」



学校歯科医の先生と歯科衛生士の方が来られて、歯と口の健康について教えていただきます。高さ10cmくらいに切った紙パック(吐き出し用)が必要になります。冬休みの間にご準備をお願いします。詳細は後日お知らせいたします。