

ほけんだより



令和8年3月
 おおさかしりつつくだしょうがっこう
 大阪市立 佃 小学校
 保健室

早いもので、今年度も残りわずかとなりました。2月は、インフルエンザ B型が流行して、学級閉鎖をした学年もありました。

インフルエンザ B型は、腹痛や下痢、吐き気などの症状が出たり、発熱が長引いたりするといわれています。まだインフルエンザが流行しそうです。少しでも調子が悪いなと思ったら、無理をせずに、おうちの人や先生に伝えましょう！

そして、今の学年で過ごすのもあと少しです。笑顔があふれる毎日にしましょう😊

ねんかん けんこうせいかつ ふ かえ 1年間の健康生活を振り返ってみよう!

〈 からだ 〉

- 病気やけがの予防を心がけた。
- 検診で「結果のお知らせ」をもらった人は受診した。



〈 生活リズム 〉

- 早寝・早起きができた。
- 食事をバランスよく食べた。
- 外で遊んだり、体を動かしたりした。



〈 衛生 〉

- ご飯のあとは歯みがきをした。
- ハンカチ・ティッシュを持っていた。
- 手洗いがきちんとできた。



〈 ころ 〉

- 友達と仲良くできた。
- けんかしても仲直りできた。
- 人に親切にしてもらったとき、「ありがとう」と言えた。



春休みのうちにととのえておこう



身のまわりのもの

からだの調子

こころ

保健室の

1年間

みんなの健康をふりかえって

2月27日まで

保健室を利用した人数 510人

けがで来室 337人 体調が悪くて来室 173人

来室が多かった月 9月

少なかった月 7月

多かったけが だぼく・すり傷

多かった症状 あたまいた・しんどい

1年間、マナーよく保健室を利用して、ありがとう☆

からだ

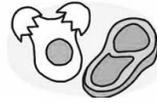
体のおもしろクイズ



Q1 おならには、くさいおならとくさくないおならがある。○か×かで答えてね。

A1 おならは、食べ物と一緒に飲み込んだ空気と、腸内細菌が作り出したガスからできています。作り出されたガスがくさいときは、くさいおならが出ます。反対に、ガスがくさくない場合は、おならもくさくありません。

Q2 くさいおならが出やすいのは、①～③のうち、どれだと思う？



- ①肉や卵を食べたとき
- ②野菜を食べたとき
- ③フルーツを食べたとき



A2 ① 肉や卵などたんぱく質の多いものを食べ過ぎると、くさいおならが出やすくなります。食事は、栄養バランスに気をつけましょう。

そつぎょう しんきゅう 卒業・進級おめでとう！！

そつぎょう ねんせい しんきゅう
卒業をむかえる6年生のみなさん、進級をむかえる1～5年生のみなさん、おめでとうございます。振り返ってみるとどんな1年でしたか？

「できるようになったこと」、「できなかったこと」、それぞれあったと思いますが、毎日がんばった中で、一人ひとり、心も体も成長しています。それぞれ学年が上がり、6年生は卒業となります。新しい生活の中には楽しみなこと不安なこともあると思います。誰かと比べたりあせったりせずに、自分のペースで、自分らしく歩いていってくださいね。



ほごしや みな 保護者の皆さまへ

～メディアコントロールデーのご協力ありがとうございました～

2月6日実施の「メディアコントロールデー」では、ご家庭のご協力ありがとうございました。一部ですが、子どもたちの感想と保護者の皆さまからの感想を紹介させていただきます。

★達成率★	ワイワイコース	スヤスヤコース	チャレンジコース
()は10月	80%(95%)	94%(70%)	94%(93%)

じどう かんそう 児童の感想

- ・いつもはニュースを見てるけど、ワイワイコースで家族との会話が増えました。
- ・4年生でも3回チャレンジコースができました。ゲームの時間を宿題の時間に換えられました。
- ・メディアを使わなかったので、家族と話す時間がいつもよりあってうれしかったです。
- ・メディアを使わないからすぐに寝ることができた。
- ・中学生になっても続けようかなと思いました。



おうちの人から一言

- ・外で体を動かしたり、買い物に行ったりしてすごしたね。これからも、意識してテレビやタブレットを見ないで過ごす日をつくろうね。
- ・いつもより早く明日の準備ができて、早く寝ることができました。
- ・毎日できていてすごいね。これからもチャレンジコースを続けていこうね！
- ・今回も自分で決めて達成していました。ただ、その前後はテレビを見てしまいました。見ない日を作りたと思っています。
- ・この日に限って珍しく勉強したので、メディアコントロール成功でした。そんな日が続けば素晴らしいと思います。