

# ほけんだより 11月

令和7（2025）年10月31日 大阪市立木川南小学校 ほけんしつ

だんだんと日が短くなり、朝晩は冷え込むようになってきました。11月7日は「立冬」といい、冬の始まりの日です。これから始まる本格的な冬に向けて、寒さに負けないように体力をつけていきましょう。

## 11月10日はいいトイレの日

11月10日は、11（いい）10（といれ）のごろあわせから、いいトイレの日といわれています。

みなさんは、トイレをきれいにつかえるよう、いしきしていますか。トイレをきれいに使うと、次の人も気持ちよくトイレを使うことができます。一人ひとりがトイレをきれいに使うようにいしきしましょう！

### マナーを守って、いいトイレ

11月10日は「トイレの日」。では、いいトイレにするためにできることは何でしょう？

- 和式トイレや男子用トイレは一歩前に出て使う。
- トイレトーパーを使い過ぎない。
- 汚したらトイレトーパーでふく。
- 流し忘れがないように確認する。
- トイレトーパーで遊ばない。
- トイレのスリッパはそろえる。
- トイレトーパーが終わっていたら、新しいものを付ける。

## おなかのなやみ、すっきりさせよう！



- ・おなかがいたい
- ・何日もうんちがでない
- ・うんちがかたい

そんなあなたは・・・

### 便秘かもしれません

便秘とは、おなかの中にうんちがつかまって、なかなか出てこないことです。長くつづくと、ごはんが食べられなくなったり、はきけがしたりと、さらに体調がわるくなる原因になります。

### 今日からできる便秘にならないコツ

#### ① 1日3食



きまった時間にごはんをしっかりと食べると、腸がしげきされてよく動きます。

#### ② しっかすいみん



よく寝ることで、「じりつしんけい」がととのい、おなかの動きもよくなります。

#### ③ 朝のトイレタイム



きまった時間にトイレにいくと、からだのうんちを出すためのリズムをつくれます。

# き 気をつけよう インフルエンザ

あきからふゆにかけて、インフルエンザやコロナウイルスがはやりはじめます。さむくなりたいちようくずしやすくくうきもかんそうしてくるため、かんせんしやすいじょうきょうです。インフルエンザやコロナウイルス、かぜの防ぎ方は、手洗い、うがい、休養、換気などとです。ひとりひとりがきをつけ、げんきにすごしましょう。

## こんなときは、インフルエンザかも！

インフルエンザにはさまざまなしょうじょうがあります。  
ひとによってからだのへんかはちがうので、なんかおかしい  
と思ったときは、せんせいやおうちの人にひとそうだん相談しましょう。



## さむい・ねつがある

さむいと感じる時は、  
ねつがあがってきているとき  
かもしれません。



## からだが痛い

かんせつ・きんにくに  
いた痛みを感じます。



## あたまが痛い

こめかみ、あたまの  
うしろなどに  
いた痛みを感じます。

## インフルエンザの出席停止期間について 保護者のみなさまへ

インフルエンザにかんして、がっこう保健安全法では「はっしょうしたあといつか、けいかげねつしたあとふつか、けいかで」出席停止とされています。以下の表で、お子さんがインフルエンザにかんせんしたときの出席停止基準について、あらためてご確認をお願いします。

けいかにっすう 経過日数	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
はつねつきかん 発熱期間								
ふつかかん 2日間	××	××	☺	☺	☺	☺	🏠	
みつかかん 3日間	××	××	××	☺	☺	☺	🏠	
よっつかかん 4日間	××	××	××	××	☺	☺	🏠	
いつつかかん 5日間	××	××	××	××	××	☺	☺	🏠



はつねつ  
発熱



げねつ  
解熱



とうこうか  
登校可

はっしょう ひ はつねつ ひ  
※「発症した日」は発熱した日をさします。

## 保護者の皆様へおねがい

がっきけんこうしんだんじっしちゆうずいじけっかへんきやくかくにんひつようかていはんだんじゅしん  
2学期の健康診断を実施中です。随時結果を返却していますので、ご確認いただき、必要であればご家庭の判断で受診  
をお願いいたします。また、ほけんしつ連絡封筒は、早めに学校へ返却をお願いいたします。