

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

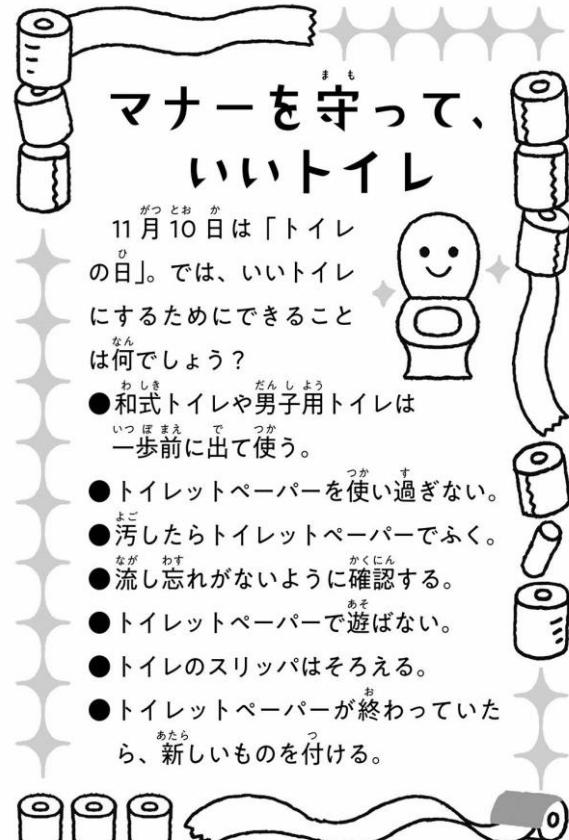
だんだんと日が短くなり、朝晩は冷え込むようになってきました。11月7日は「立冬」といい、冬の始まりの日です。これから始まる本格的な冬に向けて、寒さに負けないよう体力をつけていきましょう。

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！



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



便秘かもしれません

便秘とは、おなかの中にうんちがつまって、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食べると、腸がしげきされてよく動きます。

② しっかりすいみん



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、からだがうんちを出すためのリズムをつくります。

き

気をつけよう インフルエンザ

秋から冬にかけて、インフルエンザやコロナウイルスがはやりはじめます。寒くなり体調を崩しやすく空気も乾燥してくるため、感染しやすい状況です。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。ひとりひとりが気をつけ、元気にすごしましょう。

こんな時は、インフルエンザかも！

インフルエンザにはさまざまな症状があります。
人によってからだの変化はちがうので、なんかおかしい
と思ったときは、先生やおうちの人相談しましょう。



さむい・熱がある

さむいと感じる時は、
熱が上がってきている時
かもしれません。



からだが痛い

かんせつ・きんにくに
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
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

インフルエンザに関して、学校保健安全法では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」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感染したときの出席停止基準について、改めてご確認をお願いします。

経過日数 はつねつきかん 発熱期間	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	××	×-	☺	☺	☺	☺	⌚	
3日間	×-	×-	×-	☺	☺	☺	⌚	
4日間	×-	×-	×-	×-	☺	☺	⌚	
5日間	×-	×-	×-	×-	×-	☺	☺	⌚

×× 発熱

☺ 解熱

⌚ 登校可

※「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

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。