



令和7年 11月 28日
大阪市立木川南小学校
保健室

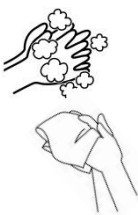
いよいよ12月、今年も残りわずかとなりました。一気に寒くなり「寒い、寒い」と教室や家にこもるより、外で体を動かしましょう。ぽかぽかと体が温まると、風邪やインフルエンザに対抗する力が強くなります。お家でお手伝いをして、体を動かすのもいいですね。

みなさんが楽しみにしているクリスマスや冬休み、お正月を元気に過ごすことができるよう、かぜを予防しましょう。また、たくさん睡眠をとって、元気な体をつくしましょう。



手洗い

手洗いは、石けんを使って手のすみずみまで洗って、きれいなハンカチでふきましょう。



うがい

うがいは、ぶくぶくうがいをしてから、がらがらうがいを3～5回くり返しましょう。

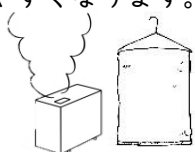
がらがらうがいは、上を向いて「あ」と「お」の声を出して、うがいをしましょう。



加湿

鼻やのどの粘膜が、体内に入ってくるウイルスの侵入を防いでいます。しかし、空気が乾燥するとその働きが弱くなり、かぜに感染しやすくなります。

加湿器やぬらしたタオルを室内に干して、湿度を保ちましょう。



換気

窓をしめきったままにすると、空気中がウイルスでいっぱいになります。

1時間(休み時間)ごとに、約5分間、窓を開けて、空気の流れかえをしましょう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、まわりの人にかからないように、マスクをしましょう。マスクがなければ、腕や肩などで口をふせぎましょう。手でふせいでしまうと、ウイルスが手について、その手で人や物にさわると、ウイルスだらけになってしまいます。

また、マスクをするときは、鼻と口がしっかりかくれるようにしましょう。



すいみんと栄養バランスのとれた食事、てきどな運動

体の中に入ってくるウイルスと戦っているのが免疫です。しっかりと睡眠をとって、栄養バランスのよい食事を取り、てきどな運動をすることで、免疫力が高まっていきます。



寒くなってくると、外に出たくないですね。暖かい場所ですとゆっくりしたいです。でも遊びに行きたい、外へ出ないといけない、そんなとき、体の3つの場所を温めると体全体が一気にぽかぽかになるところがあります。どこか知っていますか？ヒントは3つの首です！



正解は、首、手首、足首です。
上手に温めて、寒い冬を乗り越えましょう！



～保護者の方へ～

1学期の健康診断の結果より、受診が必要で、まだ受診の報告がない方に、「健康診断結果のお知らせ」を再度配付しました。早めに受診していただきますようお願いいたします。

なお、学校で行われている健康診断は、「スクリーニング」といって、疑わしい項目を選び出すものです。そのため、病院で詳しく診てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。どうぞご理解ください。



真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。
いざという時のために、電話で相談できる連絡先があります。



<p>例</p> <p>#8000</p> <p>こども医療でんわ相談</p>	<p>休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。</p>
<p>#7119</p> <p>救急安心センター事業</p>	<p>急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。</p>

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。