



令和7年1月
大阪市立豊里南小学校

□に当てはまる漢字は？

吹
降□原
山

真
暖□至
眠

今季節に
関係する漢字だよ。

正しい道を通して 手荒れを防ごう！

冬になると、手指が赤紫っぽくなってかゆくなる「しもやけ」や、ひび割れて血が出る「あかぎれ」などになってしまうことも。でも予防することもできます。お肌ぶるぶるへびさんが通った道を行って、正しい予防法を知ろう。



手を洗うときは

みず あら 水で洗う	ゆ あら お湯で洗う
---------------	---------------

外に出るときは

てぶくろ 手袋はしない	てぶくろ 手袋をする
----------------	---------------

○ カサカサは手荒れの始まりのサイン。ハンドクリームなどをぬって乾燥を防ごう。

○ お湯で洗うと、細菌などの侵入を防ぐ皮脂がとれてしまうよ。冷たくても水が一番。どうしても我慢できないときはぬるめのお湯にしよう。

手を洗い終わったら

ハンカチでふく	そのまま自然乾燥
---------	----------

○ すいでき かわ 水滴が乾くとき、肌の水分も一緒に奪ってしまうよ。ハンカチで優しくふきとろう。

手がカサカサしてきたら

き 気にしない	ハンドクリームをぬる
------------	------------

○ からだ ひ 体が冷えると血の流れが悪くなって、しもやけになりやすくなるよ。手袋をして冷たい空気から手を守ろう。



これで予防法はばっちり。★
できることから対策を始めよう。

※/圖：とろろ

がつ ほけんもくひょう て
1月の保健目標 「手あらいうがいをしよう」

がつ ほけんぎょうじ
〔1月の保健行事〕

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を開め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

洗った手はきれいなハンカチでふこう



せっかくきれいに洗った手。服でふいておしまい！なんていうことはありませんか？あかぎれを予防するためにも、きれいなハンカチやタオルでふきましょう。



勉強の効率アップ↑↑のコツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナウイルスの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	→	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	→	→	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナウイルスの場合（例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	→	→	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	→	→	→	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK