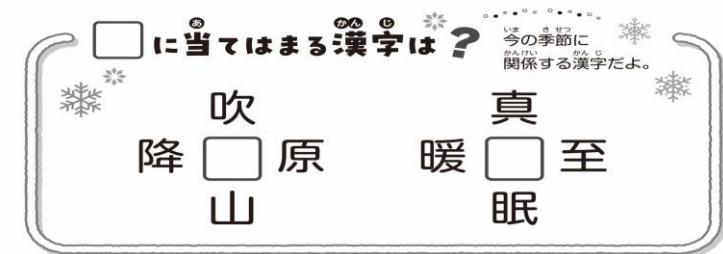




令和7年1月
大阪市立豊里南小学校



によるによる 正しい道を通って 手荒れを防ごう!



カサカサは手荒れの
はじまりのサイン。ハン
ドクリームなどをぬつ
て乾燥を防ごう。



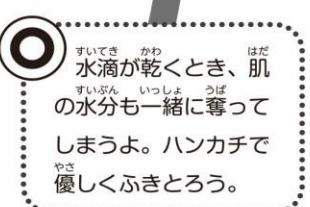
冬になると、手指が赤紫っぽくなってかゆくなる「しもやけ」や、ひび割れて血が出る「あかぎれ」などになってしまふことも。でも予防することもできます。お肌ぷるぷるヘビさんが通った道を行って、正しい予防法を知ろう。

手を洗い終わったら



そのまま自然乾燥

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。



体が冷えると血の流れが悪くなつて、
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。

がつ ほけんもくひょう
1月の保健目標 「手あらいうがいをしよう」

* * ウィルスはどこから来るの？

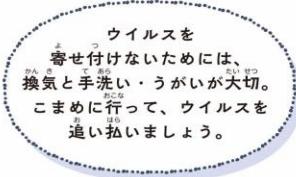
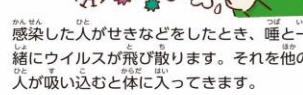
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉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的人が使う場所に付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。



ウイルスを寄せ付けないために、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。あら、ふく、て、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↑↑
コツ

テストや試験に向けて勉強を頑張ってい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



部屋の換気をする
閉めた部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少くなり、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。

がつ ほけんぎょうじ
〔1月の保健行事〕

か 14日 (火)	か 15日 (水)	はつ いくそくてい 発育測定	ねん 6年
にち 16日 (木)	にち 17日 (金)	はつ いくそくてい 発育測定	ねん 4, 5年
ねん 3年	ねん 1, 2年	はつ いくそくてい 発育測定	ねん 3年
		はつ いくそくてい 発育測定	ねん 1, 2年



保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナ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
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

新型コロナの場合 (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