



れいわ
令和7(2025)年10月号
おおさかしりつたつみしようがこう
大阪市立北翼小学校

ほけんしつ
保健室

あさ ゆう すず あき けいじゅつ
朝・夕は涼しくなり秋らしくなってきました。秋といえば、スポーツの秋、芸術の
秋、読書の秋、食欲の秋!いろいろな楽しみ方がありますね。みなさんは、どんな
秋をすごしますか?



じ き あさ ゆう ひる ま き おん さ おお ふく ちゅうせつ
この時期は、朝・夕と昼間の気温差が大きいため、服をえらぶときには調節しや
すいものを用意しておくといいですよ。

がっこうげんき しゅうかんしゅうけいけいか 1学期元気モリモリ週間集計結果

がつ にち げつ はつか さん げんき しゅうかん
6月16日(月)~20日(金)は、元気モリモリ週間でした。
けっか あさ た きゅうしょく す た
結果をみると、『朝ごはんを食べた』『給食を好ききらいなく食べ
まいにち ひと おお ちゅうし
た』は毎日できた人が多かったので、この調子でがんばりましょう!
き じ かん ね き かいすう まいにち
『決まった時間に寝た』と『なわとびを決まった回数とんだ』は毎日
ひと はんぶん
できた人が半分ぐらいでした。

がつ げんき しゅうかん
2学期の元気モリモリ週間では、早ね、早起きの習慣を見直して、
にち ふ いしき せいかつ
1日でも“できた”が増やせるように意識して生活をしましょう。

がっこうげんき しゅうかん 2学期元気モリモリ週間

がつ にち げつ がつみつか きん
9月29日(月)~10月3日(金)

き じ かん ね
決まった時間までに寝た

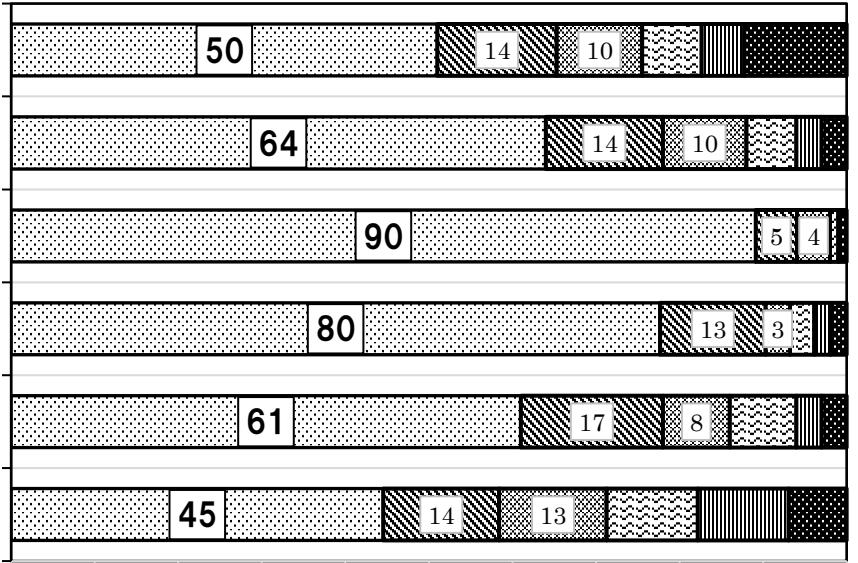
ごぜん じ お
午前7時までに起きた

あさ た
朝ごはんを食べた

きゅうしょく す た
給食を好ききらいなく食べた

やす じ かん そと げんき あそ
休み時間、外で元気に遊んだ

き かいすう
なわとびを決まった回数とんだ



まいにち
毎日できた
よっか
4日できた
みっか
3日できた
にち
2日できた
1日できた
できなかった
しゅうけいにんすう
集計人数は
こんかい
にん
今回229人です

き も 気持ちのよい季節 より気持ちよく過ごすために

しょくよく あき
食欲の秋



ついつい食べすぎに
その分、運動もしよう

がんだん さ
寒暖の差



いふく ちょうせつ
衣服の調節をこまめに
汗のしまつを忘れずに

あき よなが
秋の夜長



よ なが
夜ふかしせず
睡眠時間は十分にとろう

りゅうこう まえ
かぜの流行の前に



さいきん じかん じゅうぶん
細菌・ウイルスに備え
てあら 手洗い・うがいの習慣を

けがをしたときは…??



けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう!

・すりきず



ぐち 口の汚れを
すいどう みず あら
水道の水で洗い
なが 流す

・きりきず



ぐち 口で
血が出ているところ
すいどう みず あら
をキレイなハンドル
水道の水で押さえる

・鼻血



こばな うつむいて小鼻を
すいどう みず
ギュッとつまむ

・やけど



すいどう みず
すぐに水道の水
でよく冷やす