

ほけんだより



令和7(2025)年11月号

おおさかしりつきたたつみしょうがっこ

大阪市立北巽小学校

ほけんしつ
保健室

すいぶん風が冷たくなってきました。まだ寒さに慣れていないこの時期は、風邪をひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に備えるためにも、風邪やインフルエンザに負けない体をつくりましょう。まずは生活習慣の見直しが大切です！



(学校に薬を持って来るとときは・・・)

登校する時に、体調面などで病院で薬を処方されて学校に持つて来る場合は、連絡帳またはミマモルメで担任に連絡をお願いします。

連絡内容としては、「どんな症状での薬」で、給食後など「服用するタイミング」など連絡帳に記入してください。薬は1回分の量で、薬や入れる袋に必ず名前を書いてください。

※いつ・どれだけの量を飲むのかは、家庭で十分話をして、児童自身が管理できるようにしてください。

病院と相談して朝夕の服用など学校に持つてこなくても大丈夫にできる場合は、できる限り持つて来ないようご協力をお願いします。



ありがとう

友ともだちに優しくしてもらつたとき、何かを手伝つて

もらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていますか？

感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



セロトニン
心のバランスを整える

エンドルфин
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちしてくれる

体からだの調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、

いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



インフルエンザが流行する季節です！！
生野区内の学校でもお休みがでてきています！

インフルエンザの出席停止期間は、

発症日を0日と数え、5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで



感染症対策は「ま・か・し・て」！



感染予防のキホン！ 手洗いのポイント

