

ほけんだより

令和8（2026）年2月号
おおさかしりつきだつみしょうがっこう
大阪市立北 巽 小学校

ほけんしつ
保健室

寒い冬も、もう少しのところまでできました。とはいえ、1月のおわりから2月に
かけては、1年の中でも一番寒くなり、風邪・インフルエンザなどの感染症が
流行しやすい時期と言われています。感染症予防のためにも、「手洗い・う
がい・マスク」はしっかりできていますか？一番寒い季節だからこそ、もう一度
きちんとできているか見直してくださいね！



運動すると、いいことがいっぱいあるよ！



病気に負けない
体力がつく



夜しっかり眠れて
毎日気分もすっきり



疲れにくい
からだになる



肥満や生活習慣病の
予防になる

保護者の方へ

学校の管理下と登下校時に起こった怪我に関して病院を受診した場合、独立行政法人日本スポーツ
振興センターに申請することにより、治療にかかったお金が給付されます。

学校の管理下と登下校時の怪我で下校後に家庭から受診された場合も対象になりますので、学校
までご連絡ください。

保健室で把握した怪我につきましては、給付手続きに必要な書類をお渡ししています。該当される方で
提出がまだの場合は、書類をそろえて学校に提出いただきますようお願いいたします。

（6年生の保護者の方へ）

本校在学中の学校の管理下と登下校時の怪我で病院を受診され、卒業後も同一の怪我により治療
等を継続する場合には、小学校から進学先の中学校へ連絡をして、進学後も継続して給付の手続きが
できるようにします。該当される方は保健室までご連絡ください。

こわい！！ウイルスに注意しよう！！

★ノロウイルス

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、冬に多く発生し、激し
い下痢や腹痛、おう吐などの症状をもたらします。ノロウイルスの
感染力は非常に強く、乾燥や熱、アルコールなどの消毒にも強いので、
集団の中で発生すると、多くの人に広がる危険があります。

冬にも起こる食中毒 ノロウイルスに注意！

この時期におう吐や下痢があったらノロウイルスを
疑い、処理の際はビニール手袋やマスクの着用を。

① おう吐物は外側から内側に
むけて静かに拭き取る。

② 処理が終わった
らすべてビニ
ール袋に入れし
かり封をし
て処分
する。

しっかり手洗い
調理の前、トイレの後
などこまめに手洗い。

85℃で1分以上
カキなどの二枚貝は中心まで
十分に加熱。調理器具の消毒
タオルは清潔なものを。
は塩素系漂白剤が熱湯で。

使い捨てビニール手袋が
埃を埃で埃に
埃を埃で埃に

もし、下痢をしたときは、しっかり水分をとって、休養しましょう。
そしてトイレのあとの手洗いは、とくに念入りにおこないましょう。

ありがとう は魔法の言葉

友だちに優しくしてもらっ
たとき、何かを手伝って
もらったとき、ちゃんと「あり
がとう」と伝えていませんか？
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

エンドルフィン
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
幸せな気持ちにしてくれる

体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？



みんなは、友だちといつもどんな話し方をしていますか？
言葉には「力」があり、人を喜ばせることも、嫌な気持ちにさせることもできます。
だからこそ、言葉の使い方には十分気を付けてほしいと思います。