



寒い冬も、もう少しのところまできました。とはいっても、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、「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！



病気には負けない  
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き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なります。該当される方は保健室までご連絡ください。

令和8（2026）年2月号  
おおさかしりつきたたみしうがっこ  
大阪市立北翼小学校

### 保健室



# ちゅうい 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ため、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！



しっかり手洗い



85°Cで1分以上

調理の前、トイレの後  
力などの二枚目は中心まで  
などこまめに手洗い。  
十分に加熱。調理器具の消毒  
タオルは清潔なものを。  
は塩素系漂白剤か熱湯で。

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  
むけて静かに拭い取る。

② 処理が終わった  
らすべてビニール袋に入れしつかり封をして処分する。

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つたとき、何かを手伝ってもらつたとき、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

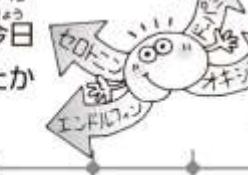
エンドルphin  
痛みを和らげる

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

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。