



大阪市立諏訪小学校

諏訪小学校だより

2月

令和8年1月30日

風邪に負けない体をつくりましょう

発熱等の体調不良で欠席する児童が増えてきています。インフルエンザや風邪を予防するために、手洗い・うがいや換気は大事ですが、風邪に負けない体をつくる、いわゆる免疫力を高めるのも大事です。

風邪に負けない体をつくるには、まず睡眠をしっかりとることです。そのために早く寝る習慣を、家庭でも協力してつけてください。そして、食事も大事です。朝ごはんをしっかりと食べて登校させてください。

そして、適度な運動をすることも大事です。外は寒いですが、20分ぐらい散歩をするのも運動になります。体を動かす機会をつくってこれればと思います。

また、笑うことでも免疫力が高まるそうです。おうちの中で笑うことが多いといいですね。他にも、衣服の調整をしっかりとせたり、温かいものを飲むようにさせたり、加湿をしたりすることも効果があります。

風邪に負けない体をつくっていきましょう。

3月の主な行事

17日(火) 卒業式前日準備

※5年生と教職員で準備をします。5年生は5時間目終了後下校します。

他の学年は給食清掃後、13時40分ごろ下校します。

18日(水) 卒業式

※6年生のみ参加します。1～5年生はお休みです。

23日(月) 修了式(4時間授業)・給食終了

イエローサポートデー

1/20		2月行事予定表	大阪市立諏訪小学校
日	曜	学 校 行 事	その他
1	日		
2	月	手洗い週間	
3	火	委員会活動 学校保健委員会	
4	水	かけ足タイム(1, 6年)	読み聞かせ 放課後算数教室
5	木	かけ足タイム(3, 4年) 大阪市公開授業(4-1, 5時間目) 4-1以外 5時間授業(下校時刻 14:30) 4-1 6時間授業(下校時刻 15:30)	
6	金	教員研修のため全学年給食後下校(13:20頃)	
7	土		
8	日		
9	月	外遊び週間	
10	火		
11	水	祝 建国記念の日	
12	木	6年薬の使い方講座	
13	金	学習参観・学級懇談会 全学年5時間授業(下校時刻 14:30~14:40)	イエローサポートデー
14	土		
15	日		
16	月	ろう下・階段強調週間	
17	火	児童集会 登校班別子ども会	
18	水	6年茶話会	読み聞かせ 放課後算数教室
19	木		
20	金	キッズファミリー集会	
21	土		
22	日		
23	月	祝 天皇誕生日	
24	火	クラブ活動(3年生見学) 3年下校時刻(15:25ごろ)	読書週間
25	水		読み聞かせ 放課後算数教室
26	木		
27	金	卒業を祝う会 3年社会見学(今昔館)	
28	土		

<< お願いとお知らせ >>

★風邪様疾患による欠席者が増える時期です。子どもたちの欠席状況や体調によっては、給食後下校などの措置をとる場合があります。登録いただいている保護者メールや学校ホームページ等でお知らせしますので、ご確認よろしくお願いします。