

ほけんだより 1月

令和8年
大阪市立清水丘小学校

ウイルスはどこから？ / ～かぜ・インフルエンザ～

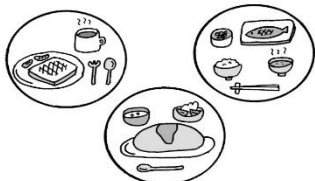
冬休み中の生活

ふりかえり チェック

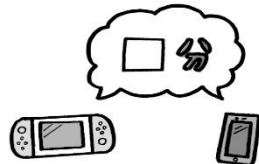
□早ね早おきが
毎日できた



□運動や
お手伝いで
からだを
動かした



□朝・昼・夕ごはんを
しっかり食べた



□スマホ・ゲームは
時間を決めて使った

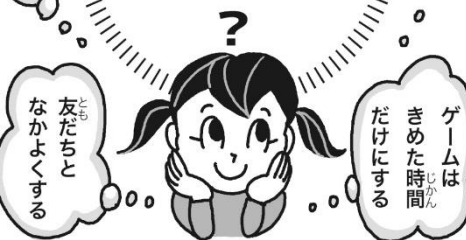


□食べたあとに
歯みがきをした



□外から帰ったときに
手あらい・うがいをした

今年はいちねん
どんな一年に
したいですか？

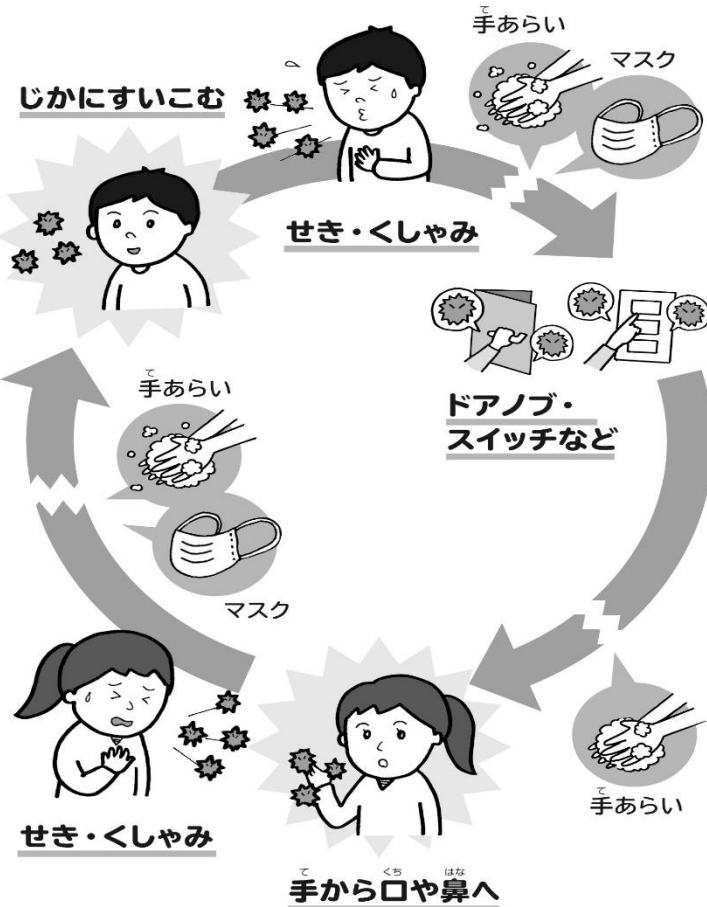


早ね早おきをする

すぎきらいを
なくす

友達と
なかよくする

ゲームは
きめた時間
だけに
する



ちょっとの ゆだん が かぜ の もと



よふかし



はやく
ねなさい!!



てあらいしないで
たべる



かぜのひきははじめ・なおりかけ
は、ゆだんせず、ムリをしないで!

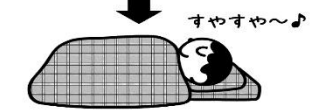


こたつでうたたね

ZZZ...



ゆだめ



すやすや〜♪

ウイルスをシャットアウト! その1:手あらい

わたしたちはふだん、生活の中でいろいろなところにさわったり、
手に持ったりしていますね。もしも、どこかでウイルスが手につい
ていたとしたら…。石けんを使って、こまめに手あらいを!

ウイルスをシャットアウト! その2:マスク

かぜ・インフルエンザのウイルスはとても小さく、マスクを通り
ぬけてしまいます。でも、マスクをつけていると、ウイルスがつい
た飛まつ(せき・くしゃみがでたときに飛びちる鼻水やだ液)をブロッ
クできます。