



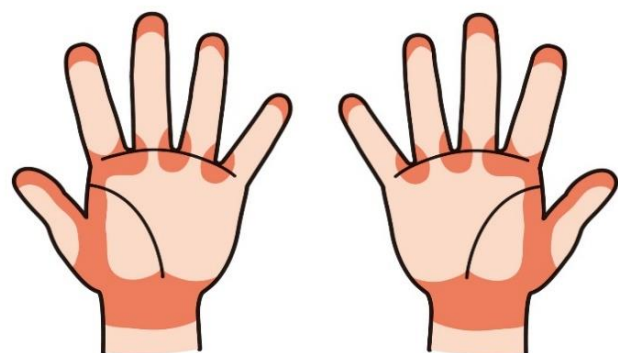
令和7年11月 大阪市立南田辺小学校 保健室

11月に入りました。10月は半そでで過ごす日も多かったですが、終わりがくると急に朝、晩の気温が下がり肌寒くなりました。気温の変化が大きいと体調をくずしやすくなります。気温や体調に合わせて、服装で上手に調節しましょう。これからインフルエンザなどの感染症もはやる時季です。こまめな手洗いやうがいと予防しましょう。

11月の保健目標 正しい手洗いやうがいをしよう



かぜやインフルエンザの予防にとっても大切な「手洗い」。みんなはきちんとできていますか？



色の濃いところは洗い残しやすい部分

★指の先（つま先）

★指と指の間

★親指

★手首

この4つは、みんながよく洗い忘れてしまいがちなところですよ。

また、手のひらばかり洗っていると、反対側の手の甲を洗い忘れてしまうことが多いので、注意しましょう。

自分の手洗いをもう一度見直してみましょう



### ●生活チェック週間があります●

11月10日（月）～14日（金）の5日間は生活チェック週間です。

1学期にも実施しましたが、自分の生活習慣を見直すとても良い機会です。チェックカードを渡しますので、前回（6月）できていなかったところを確認して、今回は〇がつくようにがんばりましょう！



みんなが一日の中で、よく使うトイレ。特に学校では、たくさんの人が利用する場所ですよ。みんなは毎日気持ちよく使えているでしょうか？

自分より前に使っていた人が流し忘れていたり、便器を汚していたり、スリッパがぐちゃぐちゃになっているのを見ると、何となく使いにくいなあ…と感じてしまうことがあると思います。

一人ひとりが使い方のマナーを少し意識するだけで、みんなが気持ちよく使えるトイレに変わります！みんなで協力して使いやすいトイレにしましょう🌸

トイレットペーパーを  
使った時に床に落ち  
たペーパーは拾う



汚してしまった便器は  
自分でサッとふく



トイレを出る時に流し  
忘れがないかチェック  
する



スリッパは同じ向きに  
そろえてぬぐ



### ☆保護者のみなさまへ☆

#### インフルエンザの流行について

10月終わりごろから、インフルエンザでお休みする児童が増えてきています。インフルエンザは学校感染症ですので出席停止となります。

出席停止期間は、「発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」となっています。

発熱などが続く場合は、受診して医師の診断を受けるようにしてください。

#### 応急手当用の保冷剤について

学校では、打撲や捻挫等の応急手当の際に、保冷剤を使用することがあります。使用しているうちに破損や紛失等もあり、現在使用できる物が減ってきています。

もし、ご家庭で使用しなくなった保冷剤がありましたら、保健室をお願いします。ご協力よろしくお願いします。

