

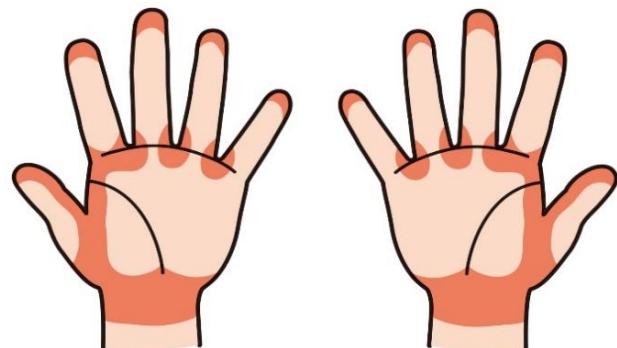
ほけんだより11月

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月は半そで過ごす日も多かったですが、終わりごろになると急に朝、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で予防しましょう。

11月の保健目標 ていねいな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ても大切な「手洗い」。みんなはきちんとできていますか？



いろこの濃いところは洗い残しが多い部分
 ★指の先(つめ)
 ★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。

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
一度見直してみましょう

●生活チェック週間があります●

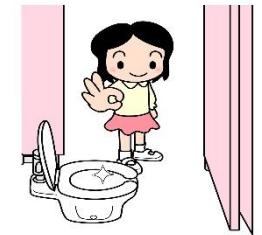
11月10日(月)～14日(金)の5日間は生活チェック週間です。

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！



11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



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

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
そろえてめぐ



●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、保健室にお願いします。ご協力よろしくお願いします。

