ほけんだより 11月

令和８年１１月　大阪市立南田辺小学校　保健室

日に日に秋が深まる季節となってきました。日中は暖かい陽気が続いていますが、朝、晩は肌寒い日も増えてきましたね。一日の気温の変化が激しいこの時期は、体調をくずしやすくなります。かぜやインフルエンザにかからないように、しっかりと予防しましょう。

11月の保健目標　ていねいな手洗いやうがいをしよう

感染症対策は手洗いから!

正しい手洗いの手順をおぼえて、ていねいに手を洗いましょう。また、手洗いの後は、服やズボンでふいたり、ぬれた手で何かをさわるとまた手がよごれてしまいます！
清潔なハンカチでしっかりふきましょう。

①流水で手を洗い流す



②せっけんをよくあわ立てて手のひらをこする



③手のこうを洗う



④指と指の間を洗う



⑤親指をもう片方の手でねじるように洗う



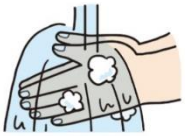
⑥指先とつめの間を洗う



⑦手首を洗う



⑧流水であわをきれいに流す



⑨きれいなハンカチでふく



１１月１０日は「いいトイレの日」



私たちが毎日、かならず使っているトイレ。学校では、毎日たくさんの人が利用していますよね。さて、みんなが考える「いいトイレ」って、どんなものでしょうか？

先生は、みんなが気持ちよく使えるトイレこそが「いいトイレだな～」と感じます。

トイレに入った時に、どんなことに気をつけたらよいか、みんなで考えてみましょう。







11月９日(月)～13日(金)は 生活チェック週間です



今年度２回目の生活チェック週間が１１月９日から始まります！

１学期の生活チェック週間では、寝るのがおそい人やハンカチやティッシュを持ってくるのを毎日忘れてしまう人もいました。

２学期は、よい結果が出るように、自分の生活をしっかりふり返って、１週間、全部〇になるようにがんばりましょう！



保護者のみなさまへ

日本スポーツ振興センター災害共済給付の請求方法の変更について

令和９年１月より日本スポーツ振興センターの災害共済給付オンラインシステムが全面リニューアルされる予定となっており、現在ご提出いただいている書類の様式や請求方法も変更になります。詳細については、後日お知らせさせていただく予定です。

今年度、学校でのけが等で受診され、書類が未提出のままになっておられるご家庭につきましては、できるだけ速やかに学校にご提出いただきますようお願いいたします。