



令和8(2026)年10月

大阪市立南百済小学校
保健室

風が気持ちよく、過ごしやすい季節になってきましたね。この時期は、朝と夜はぐっと気温が下がるので、風邪をひきやすいです。体調管理に気をつけましょう。

季節は食欲の秋です。栄養のある食事をこころがけ、元気いっぱいの毎日をすごせるようにしましょう。



10月15日は世界手洗いの日

秋～冬は、とくに感染症が流行する時季です。ノロウイルス、O157 などによる食中毒や、かぜ、インフルエンザなどは、ウイルスがついた手で口や鼻をさわると、ウイルスが体内に入ります。そのため、感染症を予防するには、しっかり手を洗うことが大切です。元気に冬をすごしましょう！

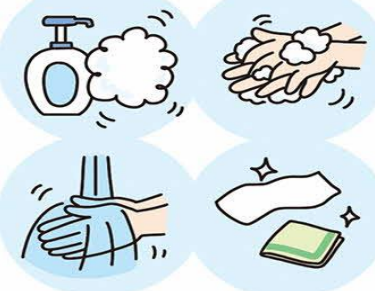
手洗いをするタイミング

- 外から帰ってきたとき
- ものを食べる前
- トイレの後



手洗いのときに注意したいこと

- せっけんやハンドソープはよく泡立てる(泡がよごれをとってくれるため)。
- 手のひらだけでなく、手の甲や、指と指の間、爪の先までしっかりと洗う。
- 流水でしっかり泡を流す(15秒以上)。
- せいけつなタオルやハンカチで手をふく。



秋を元気に心地よく過ごすために

秋の夜長



夜ふかしせずに、睡眠時間を十分に取ろう。

食欲の秋



つつい食べすぎに。その分、運動しよう。

秋の寒暖差



衣服の調節をこまめに。汗のしまつを忘れずに。

運動した後は…

スポーツの秋、運動を頑張りたい人、新しいスポーツにチャレンジしてみたいという人も多いでしょう。運動をした後は、次のことが大切です。



- ☐ 水分をとる(熱中症対策としても大切!)
- ☐ 汗をしっかりふく(濡れたままだと、かぜを引いてしまいます)
- ☐ ストレッチをする(ケガの防止に役立ちます)
- ☐ 食事をとる(エネルギーを補給します)