

ほけんだより!!

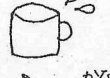
令和7(2025)年11月 大阪市立矢田北小学校 保健室

風が冷なくなってきました。まだ体は寒さに慣れていないため、風邪や腹痛(おなかい)をおこしやすい時期です。これから本格的な冬がやってきます。手洗い・うがいはもちろん、生活習慣の基本である「食事・運動・睡眠」を見直して丈夫な体を作りましょう!

インフルエンザに気をつけて!

東住吉区内でインフルエンザが流行しています。例年よりも早くインフルエンザの感染が拡大しています。矢田北小学校のみなさんが元気に登校してくれするように。

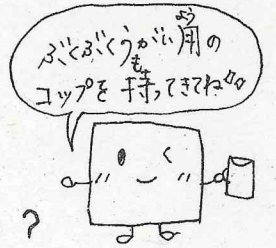
インフルエンザにかからないようにするために

- ☆ 手洗い・うがい  ごはんを食べる前や外で遊んだあとは必ず手洗い・うがいをしましょう。
- ☆ すいみんをとる  寝不足は免疫力が下がるのでウイルスが近づいてきます...
- ☆ えいようをとる  朝ごはんも大切! そして、好き嫌いなく食べることが大事です!
- ☆ せきエチケット  咳が出る人はマスクをしましょう。
教室の換気もしてくれるとうれしいなあ!

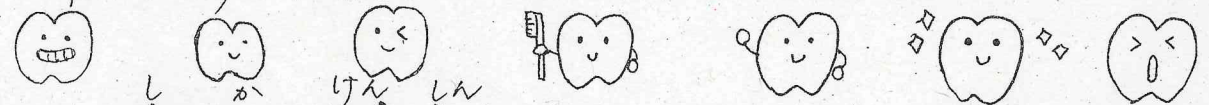
健康週間がはじまっています

1学期にも行った健康週間を2学期も行います。

- ✓ 石けんで手を洗いましたか?
- ✓ 給食のあとの**ぶくぶくうがい**をしましたか?
- ✓ ろう下は**歩き**ましたか?



この3つをチェックしてくださいね。1学期はぶくぶくうがいをしている人が少なかったので特にがんばりましょう! インフルエンザも流行してきているので、手洗いもがんばりましょう!



歯科検診があります

11月18日(火)に4・5・6年生、11月25日(火)に1・2・3年生の歯科検診があります。春の健康診断でむし菌が見つかった人へまだ歯医者さんに行けていない人はいませんか? 年2回ある大切な歯科検診。しっかりと校医さんに診ていただきましょう。今回も所見があるなしに関わらず、全員にお知らせを配付します。

