

ほけんだより2

令和8(2026)年2月 大阪市立矢田北小学校 保健室

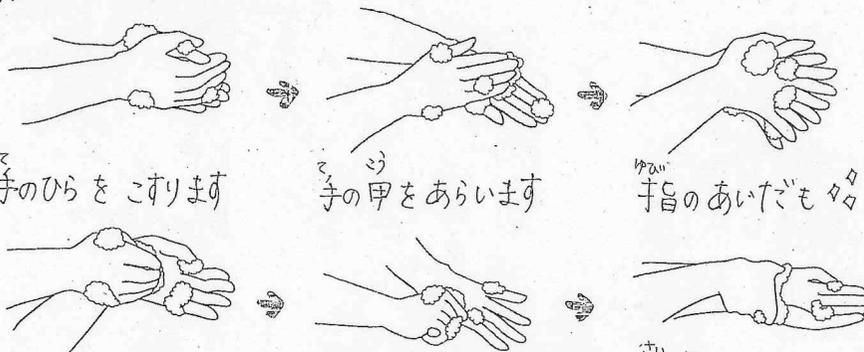
てあらい しっかり がんばろう!!

東住吉区でもインフルエンザのB型が流行しています。矢田北小学校でも

インフルエンザでお休みしている人が少しずつ増えてきています。自分たちでできる予防は手洗い・咳エチケット: 換気です。もちろん、早寝や早起きもウイルスに負けないようにするためには大切です。

手洗いの方法をふり返ろう

石けんをあわだてて



手のひらをこすります

手の甲をあらいます

指のあいだも

こすれやすい指先・つめのあいだも

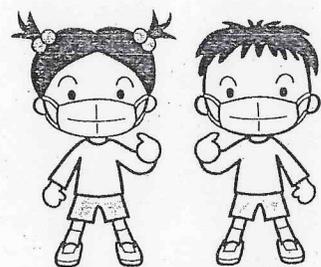
親指をねじねじ

最後はぐるぐる

水でいねいに流したら...

清潔なハンカチでふきましょう😊

十分なすすぎや、運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠が大切です。



マスクは鼻と口両方をおおうようにしてね😊

☆咳エチケット☆

- ・マスクをすること(咳がでるとき)
- ・ティッシュ、ハンカチで口・鼻をおおう
- ・(くしゃみやせきが急にでるとき) そでで口・鼻をおおう

ありがとう

魔法のことは

友だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、きちんと「ありがとう」と伝えていませんか? 感謝の言葉を口にすると脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。

セロトニン

心のバランスを整える

エンドルフィン

痛みを和らげる

ドーパミン

やる気を出させる

オキシトシン

幸せな気持ちにしてくれる

体の調子をよくなるホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言われた人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな?

歯みがき指導(2年)・歯・口の健康教室(6年)

が行われました!! 2月17日(火)に、歯科衛生士さんと学校歯科医の山本先生に来ていただき、染めだしを行い自分のみがき残しを確かめまいた。それだけでなく、正しいみがき方も教えていただきましたね。えんぴつ持ちで細かく動かして、舌でさわって、2つになるくらい歯垢が取れたサイン(1本)本でいねいにみがきましょう。6年生は歯垢がはれていないかのチェックもしましたね。かむ回数やおせつな食べ方のチェックをしました。2・6年生のみなさん、これから歯みがき生活習慣をがんばろうと思ったことをぜひやってみてくださいね😊