

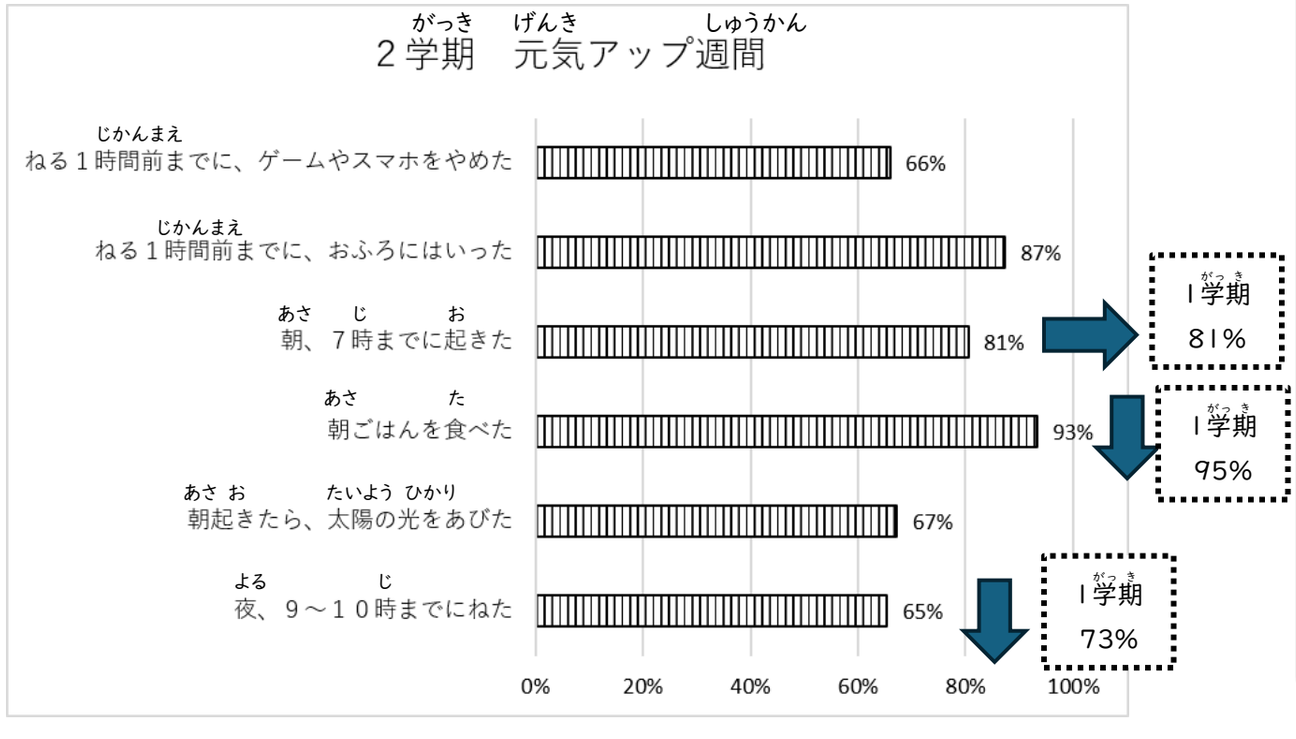
大阪市立天下茶屋小学校　保健室

朝夕の冷え込みが少しずつ厳しくなり、秋の深まりを感じる季節になりました。日中との気温差が大きく、かぜをひきやすい時期でもあります。手洗い・うがいをしっかり行い、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけて、元気に過ごしましょう。

また、11月は空気が乾燥し始めるため、感染症が広がりやすくなります。本校では、まだインフルエンザの流行はみられませんが、体調がすぐれないときは無理をせず、早めに休養をとることが大切です。ご家庭でも、健康チェックをよろしくお願いいたします。

☀２学期の元気アップ週間

2学期は、すいみんに特化した元気アップ週間でした。ねる前まで、ゲームやスマホをしている人が多いことが分かりました。充電する場所を工夫したり、おうちでルールを決めたりするなどに取り組んでみましょう。



CHECK　こんなこと、ありませんか？

- ☐ 宿題をするはずが、スマホを触っていたら いつの間にか時間が経っていた
- ☐ スマホが気になって、勉強に集中できない
- ☐ 何時間もスマホが手元にないのは 我慢できない・イライラする
- ☐ SNSのやりとりを見逃すのが不安で、 ずっとスマホを見てしまう
- ☐ 周りの人に「ずっとスマホを見ているね」などと 指摘されたことがある

もし当てはまったら、スマホ依存かも!?

11月の予定

２５（水）～３０（月）、

１２月１（火）・２（水）

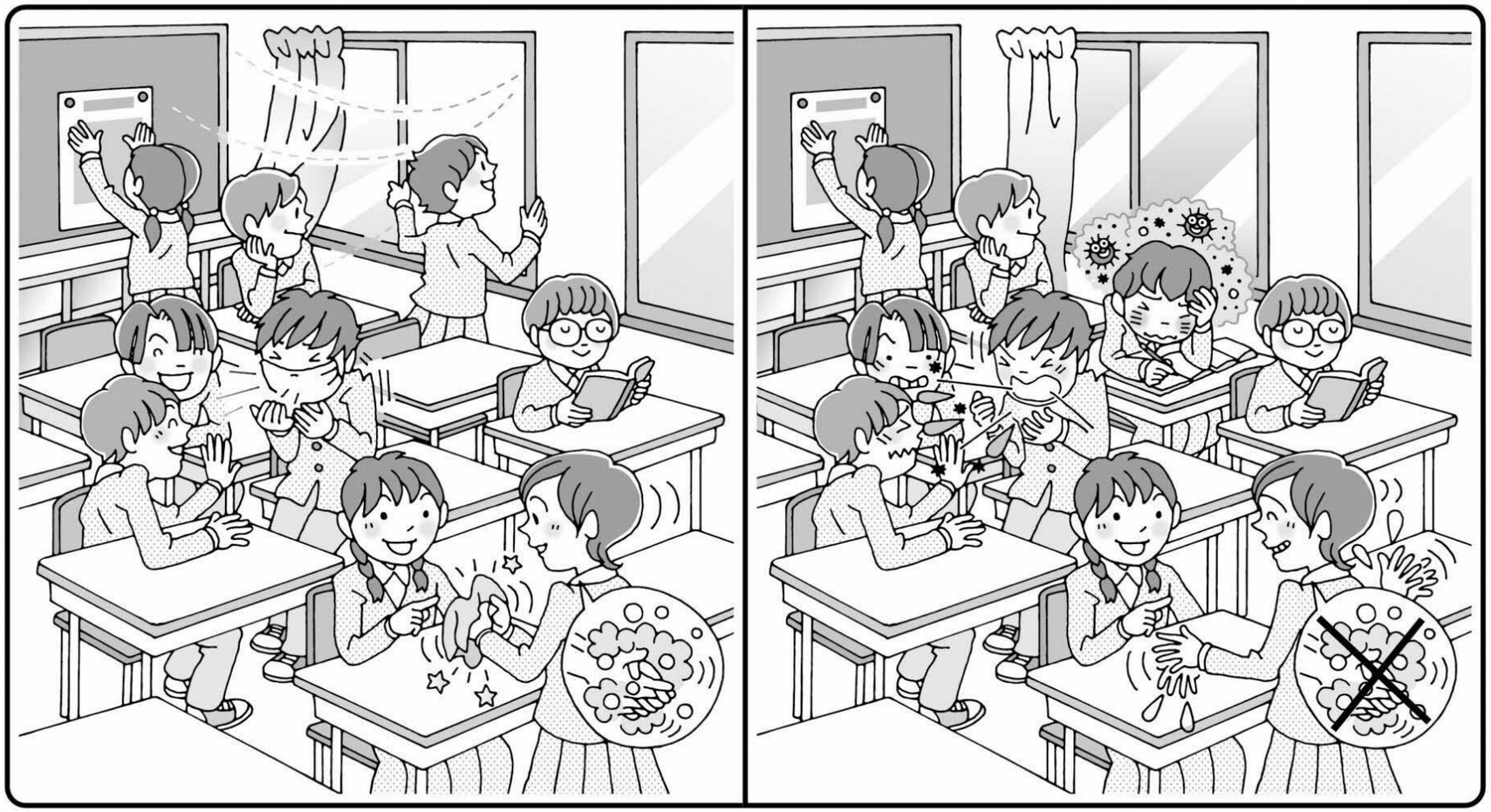
手洗い週間



まちがい探し

感染しない・させない！

感染しやすい人や、周りの人に感染させてしまうかもしれない人が３人います。どこかわかりますか？　理由も考えてみましょう。



ヒント

マスクをつけずにせきをしているのは？

せきはウイルスや細菌が含まれた飛沫を飛び散らせます。飛沫が口や目に入る、飛沫がついた手で口や鼻に触れると、感染の危険が。

トイレの後に石けんで手を洗っていないのは？

トイレの個室の鍵、水洗レバー、蛇口などにはさまざまなウイルス・細菌がいます。石けんで手を洗わないと十分に落とせず、また濡れた手を振るとこれらを巻き散らします。

換気をしていないのは？

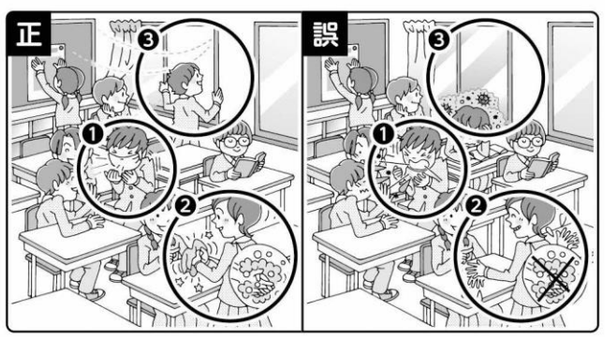
教室内では多くの人が呼吸したり話したりするため、ウイルス・細菌が浮遊しています。換気をしないと、どんどん増えていきます。

こたえ

❶ マスクをつけると約70％の飛沫を抑えられます。

❷ トイレの後は石けんで手を洗い、ハンカチで拭きましょう。

❸ 窓を開けて、空気中のウイルスや細菌を外に出しましょう。



読めるかな？

漢字クイズ

湯湯婆

【答え】ゆたんぽ

中国から伝わったもので、湯を入れる「湯婆」（容器）が由来です。使う時は布に包み、冷えている部位にあてたり、寝る前に布団の中に入れて温めたりしましょう。

