



令和7年10月31日
ひらかたしりつかいせいしょうがっこう
枚方市立開成小学校
保健室 No.8

秋が深まり、日が暮れるのも早くなってきました。気温の低下とともに、「朝起きづらい」「疲れがたまりやすい」と感じる人も増えてきます。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。枚方市内ではインフルエンザが流行していて、学級閉鎖をしている学校も増えてきているようです。開成小学校でもいつはいつでもおかしくない状況です。手洗いやうがいをして、感染症にかからないように気をつけましょう。

11月のいい〇〇の日



11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日が設定されています。日付と〇〇の日の組み合わせを考えて線で結んでみましょう。

いい歯の日	11月10日
いい風呂の日	11月8日
いいトイレの日	11月9日
いい空気の日	11月1日
いい姿勢の日	11月26日

答え

11月1日は、いい姿勢の日



数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。いい姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなどよいことがいっぱい。あごを引き、背筋を伸ばし、おへその下に力を入れるのを意識しましょう。

11月8日は、いい歯の日

「いい(11)は(8)」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間などみがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。



11月9日は、いい空気の日



「いい(11)空気(9)」から、換気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に一回5分程度は対角線になる窓などを開けて換気しましょう。

11月10日は、いいトイレの日

「いい(11)トイレ(10)」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日。汚れたらふく、スリッパを揃える、流し忘れないなど、みんなが快適になる使い方を心がけましょう。



11月26日は、いい風呂の日



「いい(11)風呂(26)」から、入浴習慣を広めることを目的とした記念日。お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようになります。お風呂前後の水分補給と、湯船につかる前のかけ湯を忘れないようにしましょう。



手洗いをする



うがいをする

感染症を寄せつけない 5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



人混みを避ける



マスクをつける



予防接種を受ける

マスクの効果と使い方 (不織布マスクの場合)

不織布マスクは、かぜやインフルエンザにかかったときに、細菌やウイルスをふくんだ飛まつ(くしゃみなどをしたときに飛ぶつばのしぶき)が飛び散って、ほかの人の体に入るのを防ぎます。また、のどをかんそうから守り、花粉などを吸いこむのも防ぎます。

マスクのつけ方



清潔な手でマスクを鼻と口に当て、あごまで広げる。



針金を鼻の形に合わせて、すき間が空かないようにする。



ゴムひもをしっかりと耳にかけて、位置を調整する。

マスクの外し方



顔をおおっている部分にふれずに、片方のゴムひもを外す。



同じようにして、もう片方のゴムひもを外す。



顔をおおった部分にふれないようにして、捨てる。

ねんせい 6年生のみなさんへ

いよいよ修学旅行ですね。楽しく元気に過ごせるように、体調管理に気をつけましょう。

○今、治療中の病気やケガのある人

かかりつけのお医者さんと相談し、必要な薬を出してもらったり、
気をつけないといけないことを確認しておきましょう。



○ぜんそく発作の経験のある人

ぜんそくは今症状が出ていなくても、環境の変化により出ることがあります。だんだん寒くもなってきたり、冷たい空気などを吸っても出ることがあります。ぜんそく発作の経験がある人は、旅行先で出てしまった場合にそなえて薬を持って行くと安心です。

○頭痛、腹痛などでお薬を必要とする場合が考えられる人



人によって薬の副作用が強く出ることがあるので、むやみにいろいろな薬を飲むことはできません。当然、他の人の薬をもらったり、自分の薬をあげたりもできません。突然の頭痛や腹痛にそなえて、頭痛薬、胃腸薬、酔い止め、風邪薬など、いつも使っているお薬を必ず持ってきておいてください。

○食事で気をつけたいこと

- ①食物アレルギーのある人は、自分でもしっかり気をつけてください。
お菓子の交換もしません。
- ②食べすぎたり、飲みすぎたりはしないでおきましょう。
- ③腹痛、下痢、吐き気、嘔吐などの症状のあるときは、すぐに知らせてください。

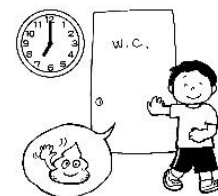
しゅくはく ☆☆たのしい宿泊するために☆☆

はや はや お あり
早ね早起き朝ごはん



前日の夜は早く寝
ましょう。朝も早め
に起きて、朝ごはん
をしっかり食べま
しょう。

トイレ



朝はうんちをす
ませてから行き
ましょう。

バス酔い対策



バス酔いがひどい
人は、バスに乗る前
に、酔い止めの薬
をのんでおしまし
ょう。

くすり こうかん
薬は交換しない



薬は人によって効き
めがちがいます。友だ
ち同士で薬をあげたり
もらったりするのはやめ
ましょう。

インフルエンザ いつから登校していいの? 小・中・高校版

登校していいのは、
この2つがそろった時

解熱後
2日
が経過している

+

発症後
5日
が経過している

※発熱がみられた日を
発症とします

※ただし、医師に「感
染のおそれがない」
と認められた時は登
校してもOK

