

令和8年（2026年）11月　2日
豊中市立高川小学校　保健室

今月のほけん目標

・かぜを予防しよう　・寒さに負けない体作りをしよう

◆予防が大事!!

秋から冬への季節の変わり目となり、日中でも寒さを感じるようになりました。そのためか、お腹の調子が悪い、風邪症状が治らない等で欠席する人も増えています。ニュースで話題になっているように、今年はインフルエンザの流行が昨年よりかなり早く、豊中市内でも早々に学級休業の学校が出ました。

予防の一歩として、すでに予防接種をすませたという人もいます。ほかにも感染症を予防するポイント「うまくきたえて」を心がけることで、この冬を元気に乗り切りましょう。

うがいをする



まずはブクブクうがいで口の中をきれいにし、ガラガラうがいでのどを洗い、乾燥から守り、ウイルスの侵入をおさえよう。

ますくをつける



感染症にかかってしまった人の『飛まつ（くしゃみなどで飛ぶしぶき）』が、鼻やのどに入るのをガードできます。また、人への感染をふせぎ、乾燥からのどを守ってくれます。

くうきの入れかえ（換気）をする



窓を閉め切った状態でいると、感染症にかかりやすくなります。寒くても、授業が終わるたびに、窓を開けて、新鮮な空気に入れかえましょう。

きそく正しい生活リズムを保つ



生活習慣が乱れてくると、『抵抗力（体の中に入った病気の原因となるウイルスと戦う力）』がさがってしまいます。よく眠って疲れをためないようにしましょう。

た いりょくをつける（運動をする）



適度な運動で体力をつけることも、『抵抗力』のアップにつながります。また、適度に疲れることで夜ぐっすり眠ることができます。

え いようバランスのよい食事をとる



栄養バランスのよい食事をとることも、『抵抗力』のアップにはかかせません。よくかんで、朝・昼・晩しっかり食べるようにしましょう。

て あらいを忘れずに！　ハンカチを持ち歩こう！





ウイルスが、からだの中に入る前に洗い流しましょう。
せっけんで手をすみずみまで洗うことは、予防への近道です。
食事の前だけでなく、こまめに洗って、拭く習慣を続けましょう。

◆11月…今日はなんの日？

11月には、有名な「11/8　いい歯の日」がありますが、ほかにもこんな日がありますよ。

11/10 ⇨ いいトイレ ⇨ トイレの日



日本のトイレはとても清潔で、外国からの観光客が驚くほどだと言いますが、みなさんは学校のトイレ、マナーを守ってきれいに使えていますか?!

11/26 ⇨ いい風呂の日

とある調査によると、毎日湯船につかる人は、シャワーだけですませる人に比べて、幸せだと感じる人が（15%以上も）多いそうです。心や体の調子を整える効果があるお風呂。この機会に、ゆっくり湯船につかる時間を大切にしてみませんか？



ぽかぽか

リラ～ックス

保護者の方へ

◎トイレの日に因んで・・・（便秘・夜尿症）

・学校での腹痛の訴えの原因で多いのは、実は便秘によるものです。ご家庭内で排便に関する会話の機会が少なく、“何日も出てない”“出ていても固いコロコロウンチが少しづつ出ているだけ”等の状況がおうちの人に伝わっていない事も多い様です。便秘はひどくなると救急車で運ばれる程の痛みを感じる事もあります。普段からお子さんに声掛けをして、排便状況を確認していただけたらと思います。

・5歳以降のおねしょを「夜尿症」と言い、小学生になっても続く場合は何か別の病気が隠れている可能性もあるため早めの受診が必要と言われています。夜尿症自体は生活指導や専門的な治療法（センサー療法、薬物療法等）で改善可能です。豊中市内にも夜尿症をしっかり見ていただける小児科がいくつかあります。ただ人によっては治療に1年程を要する場合もありますので、5年生以降の宿泊行事も考慮し、4年生の初めまでには相談される事をお勧めします。

◆着方の工夫で寒い季節を元気にすごそう!

寒い日でも暖かく過ごせるように、一人ひとりが、自分でできることを工夫してみましょう。

“調節上手さん”の着こなしのポイントは?

point 1 下着を着る

汗を吸って
肌の清潔を
守ってくれる



point 2 うすいものを重ねる

空気の層ができて
厚手のものを１枚
着るより暖かい



1枚　　たくさん

point 3 脱いだり着たりできるものを

朝と昼の
気温差にも
対応ＯＫ



◆たくさん笑うと・・・？



ストレスや痛みをやわらげてくれたり、病気の予防になったり…

「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。

友だちと楽しく遊んで、いっぱい笑おう!

◆◆病気のギモン　Q&A

Q１．ウイルスと細菌…なにがちがうの？



生き物かどうか

細菌は細胞壁・細胞膜・DNA・たんぱく質など生き物として必要な構造を持っている「単細胞生物」。一方、ウイルスは生き物の細胞に感染して存在していて、生き物とそうでないものの中間くらいの位置づけです。

仲間の増やし方

細菌は適切な環境（温度や水分、栄養など）さえあれば自分で増えていくことができますが、ウイルスは自力で増殖できないので生き物の細胞の仕組みを使って仲間を増やします。



薬

風邪でも、その原因が細菌かウイルスかで服用する薬は異なります。また、ウイルスの種類で違うこともあります。飲んでいる薬が効かないときは、病院や薬局で相談してみましょう。

Q２．かぜをひいたら熱が出るのはなぜ？



風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱が出ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しているんですね。

病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほうが働きがいいので、発熱したほうがウイルスとの戦いが有利になるとも言われています。発熱したらしっかり休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援しましょう。



一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。