



令和7年(2025年)10月31日
豊中市立高川小学校 保健室

こんげつ もくひょう
今月のほけん目標

よぼう さむ ま からだづく
・かぜを予防しよう ・寒さに負けない体作りをしよう

よぼう だいじ
◆予防が大事!!

あきからふゆきせつかわりめ 日中でもさむさを感じます。そのためか、なかちょうしわるい かぜしょうじょうが治らないなど欠席する人も増えています。今年はニュースでも話題になっているように、インフルエンザの流行がかなり早く、豊中市内でも学級休業の学校が出ています。予防の一步として、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「**うまきたえて**」を心がけて、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 いりよくをつける(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 いろいろ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・晩しっかりと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？



11/12 ⇨ いい皮膚 ⇨ 皮膚の日

乾燥した季節がやってきます。肌荒れ対策はできていますか？

- *手を洗ったら、ぬれたままにせず、すぐにハンカチで拭こう
- *爪のトラブルや髪の毛の悩みがある人は、早めに皮膚科でみてもらおう
- *カサカサ肌の人は、こまめにハンドクリームをぬろう



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と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年程を要する場合がありますので、5年生以降の宿泊行事も考慮し、4年生の初めまでにはご相談される事をお勧めします。

きかた くふう さむ きせつ げんき
◆着方の工夫で寒い季節を元気にすごそう!

さむい ひでも あたたかく すごせるように、それぞれが自分でできることを工夫してみましょう。

ちよう せつ じよう す
“調節上手さん”の

き
着こなしの **ポイント** は?

point 1

したぎ き
下着を着る

あせ す
汗を吸って
はだ せいけつ
肌の清潔を
まも
守ってくれる



point 2

かさ
うすいものを重ねる

くうき そう
空気の層ができて
あつで
厚手のものを1枚
き
着るより暖かい



まい
1枚

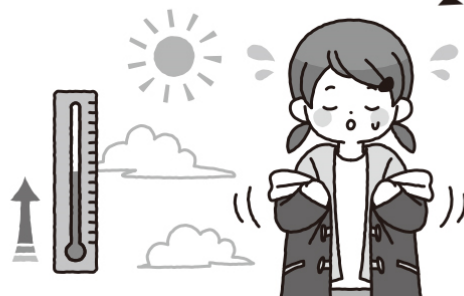


たくさん

point 3

ぬ き
脱いだり着たりできるものを

あさ ひる
朝と昼の
きおんさ
気温差にも
たいおう
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。
友達と楽しく遊んで、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。

